

第3回 家族介護教室 参加者募集！



テーマ：太極拳で★きらり★
リラックス！

令和8年2月24日（火）10：00～11：30

開催会場 **前沢健康管理総合センター多目的ホール**
(前沢診療所玄関入り左手側奥です)



老廃物を排除し
肩こり・腰痛などに効果！

募集人数 **30名程度**

※**参加費は無料**。どなたでもご参加いただけます

内容

★内容について

講師：楊名時八段錦（ようめいじはちだんにしき）

・太極拳 菅原千津子先生

- ・動きやすい服装でいらしてください。
- ・マスクをつけていると呼吸が浅くなりがちですが太極拳を取り入れるとゆっくりとした深い呼吸が出来る様になります。

まえさわ地域包括支援センターへお電話でお申し込みください。

申し込み先 まえさわ地域包括支援センター（8時30分～17時30分）

〒029-4208 奥州市前沢字竹沢147番地

優愛福祉会 特別養護老人ホーム 優愛の家内

TEL:0197-34-0702 FAX:0197-34-0703