

しっかり動ける体をつくる！

フレイル予防太極拳

いつまでも元気であるために、運動を生活に取り入れませんか？
柔らかな動きで心と体を調整し、心身の衰えを防ぎましょう。初心者の方でも
安心して参加できる内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

講師

田辺太極拳普及員

山本 保雄 先生



【講師の紹介】

30年以上にわたる太極拳の経験を持ち、市内のスポーツ施設や公民館などで
講師として、“膝や腰を守り、いつまでも自分の足で歩ける”ことを目指した
ご指導をされています。

また、田辺市のフレイルサポーターとしてもご活躍されています。

日時

令和7年12月2日(火) 午後1時30分～午後3時30分
(受付 午後1時～)

場所

龍神市民センター 大ホール

対象

65歳以上の田辺市民の方 ※太極拳初心者の方

定員

30名(先着順)

持ち物

水分補給のための飲み物、タオル
動きやすい靴と服装でお越しください

申込

令和7年11月11日(火)～令和7年11月21日(金)

電話 又は お申込みフォームにてお申込みください

お申込先・お問合せ先: 龍神行政局 住民福祉課

☎TEL: 0739-78-0820(平日午前8時30分～午後5時15分)

お申込みフォーム:



<https://logoform.jp/f/wjOzM>