

太極拳と球技を一緒にしたニュースポーツ

たいきょくじゅうりょくきゅう 太極柔力球

でリラックス♪

「足が軽くなった」「肩こりがなおった」「激しく体を動かさないのに体があたたかくなった」とどなたでもご自分の体力にあわせてストレッチ・円運動・リラックスできる『太極柔力球』。皆様のご参加をお待ちしています。



日 時：毎月第2木曜 10時～12時

場 所：県総合社会福祉会館6階体育館(静岡市葵区駿府町 1-70)

参加費：1回500円(当日受付支払い)

対 象：中高年

定 員：20人

講 師：日本太極柔力球連盟普及指導員 安藤 伸江 先生

持ち物：体育館シューズ・飲料水

申込み：(財)しずおか健康長寿財団 生きがい推進課に
お電話ください(電話054-253-4221)

会場案内図

静岡市葵区駿府町 1-70



バスご利用の場合 (平成23年4月1日現在)

JR静岡駅北口

- ⑱番のりば・・・安東循環線(水落町回り)
- ⑳番のりば・・・竜爪山線/北街道線/東部団地線/
こども病院線/唐瀬線/上足洗線
⇒「市民文化会館入り口」下車 徒歩2分
- ⑤番のりば・・・駿府浪漫バス(20分に1便程度)
⇒「社会福祉会館前」下車 すぐ



徒歩の場合

静岡駅から約20分
新静岡センターから約8分