



**平成31年3月9日(土)**

**10:00~11:30 雨天順延**

**あおぞら健康教室**

**in ちはら台公園**

**太極拳、八段錦の動作を用いた  
健康増進を目的とした運動教室**

**主催**

**公益財団法人市原市地域振興財団**

**協力**

**楊名時太極拳市原市同好会**

[場所]

ちはら台公園管理棟前広場

[参加費]

無料

[持ち物]

飲料、タオル、運動靴

※動きやすい服装で!!

[申込]

電話もしくは窓口で申込

東部地区公園管理所

TEL 0436-63-4113

[太極拳]

主に脚筋力、バランス能力、  
全身持久力の向上に効果的

リラクゼーション効果も期待  
できる

[八段錦]

中国で4000年も前から行わ  
れている健康法である気功の  
一つ

日常の健康管理にお役立  
てください!!