

都立陵南公園

太極拳で 健康作り体操



2021年

10月17日(日)

10時~11時

11月14日(日)

全て日曜日

12月12日(日)

2022年

1月16日(日)

雨天
中止

参加
無料

2月20日(日)

当日
受付

当日受付にて、
参加記名票に
氏名、電話番号、
体温や健康状態の
チェックをして
いただきます

3月20日(日)

場所 野球場西側の広場

持ち物 運動できる服装、飲み物、マスク

講師 米山智恵美先生

参加時に守っていただきたいこと

- ①当日、発熱・咳等の体調が優れない場合は、参加を見合わせてください。
- ②マスク持参、着用してください。(手ぬぐいなど、鼻や口を覆うものでも構いません)
- ③こまめな手洗い、手指消毒を行ってください。
- ④他の参加者との距離を確保してください。
- ⑤大きな声での会話をひかえてください。
- ⑥感染防止のため、主催者が決めたその他の措置を守り、指示に従ってください。

皆様自身の健康と安全のためにご協力をお願い致します。

※参加人数が大幅に増えた場合は、感染症拡大防止のため定員を50人までと制限させていただきます。ご了承ください。

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止とさせていただく場合がございます。ご理解のほどお願いいたします。

公園の気持ちのいい緑の中で、太極拳をベースにした体操で、心身ともにリラックスしませんか?毎回基本の内容から始めるので、初心者の方もお気軽にご参加ください。体操は、ゆっくりとした動きと気功を取り入れた呼吸法で行います。講師が丁寧に説明しますよ♪

【主催・問合せ】西武・多摩部の公園パートナーズ(都立陵南公園サービスセンター)

東京都八王子市長房町1369 TEL:042-661-0042 [多摩部の都立公園](#) [検索](#)

【アクセス】■高尾駅下車 徒歩20分、または同駅南口から京王バス 京王八王子行き「御陵前」下車 徒歩5分

