



# 24式太極拳日曜会

内 容	練功十八法 (太極拳の前段の体操) 24式太極拳を行う
講師名	特になし
曜 日	日曜日
時 間	9:15~11:00頃
会 費	なし
アピール文	年齢を重ねる毎に筋肉がなくなるのを防ぎ 楽しく体操をし、認知症予防、体力の衰えを防ぐ

