

横聴協(愛称:はまデフ)高齢部 10月例会

10月27日(木) 午後1時30分~4時

太極拳教室 (午後1時30分~午後2時)

茶話会 (午後2時~3時30分)

会場：西区福祉保健拠点 フクシア 多目的室
西区社会福祉協議会
西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階
(スーパーマーケット 文化堂の横)
FAX 045-451-3131 TEL 045-450-5005
内容：13:30~14:00 太極拳教室 (初心者でも参加できます)
14:00~15:30 茶話会
参加費：会 員 500円 一般の方 700円

太極拳とは？

70歳以上の高齢者が4ヶ月間太極拳を実施することで転倒の発生を半減できたという報告がアメリカから発表され、転倒の予防対策として太極拳がにわかに注目されるようになりました。

- ① 健康づくりのため
- ② 介護予防のため
- ③ 認知症防止のため

太極拳を学びながら健康づくりなどに励んでみませんか？ 指導員？もちろんいますよ。もちろんろう者です。もちろんみなさまが御存知の方ですよ。だれ？当日までは秘密です。



太極拳が終わった後、茶話会を行い、「私たちの将来について」をテーマに挙げて参加者の声を聞いてこれからどうするか考えてみましょう。

申し込み：定員 30名 締め切り：令和4年10月23日(日)

.....切取線.....

10月27日横聴協高齢部例会に参加します。FAX 045-902-5513(井上宛)

ご氏名 _____

ご連絡先(FAX・TEL・E-mail) _____

○で囲んでください。 正会員・賛助会員
一般(ろう者・難聴者・中途失聴者・聴者)

ご住所(ご任意) _____

