

# 大人のスクール 教室内容

## 太極拳

しなやかな心と体を作り上げる！

太極拳とは、筋肉や関節を柔軟にし、持久力とバランス力の向上を目指しながらリラックス効果が得られるプログラムです。

意識してゆっくり動くことで心が静まりやすくなり、短時間でリラックスを伴う集中状態に入ることができます。



## 脳トレ

脳の活性化の効果を  
最大限に引き出す！



この教室で行う脳トレは、そろばん式脳トレーニングと言いそろばんの要素を手や指を使って行う脳トレになります。

基本的に道具は使わない為、いつでも行える脳トレを教えます！

お問い合わせ・お申込み  
愛鷹広域公園管理事務所窓口  
TEL:055-924-8878

公式LINEからも  
お申込み →

