

WELCOME TO

太極入門 *Tai Chi for Beginners*

태극권 (초보자) 太極拳 (初心者向け)

時間 | 시간: 週五下午 3-4 點 | 금요일 오후 3-4 시

金曜日の午後 3 時から 4 時

Time: Fridays 3-4PM (October 23 – December 4, 2020)

Zoom Meeting ID: 936 7129 2350

Dial 撥打 다이얼 電話の場合は 646-876-9923 | 93671292350#

放鬆身心，舒緩壓力，促進平衡能力，預防摔跤

Great Mind-Body Practice, Stress Relief

Help to improve muscle strength & balance, and prevent falls

몸과 마음을 이완하고, 스트레스 해소, 균형을 촉진하며, 넘어짐을 예방합니다.

心と体をリラックスさせ、ストレスを和らげ、バランスと筋力の向上に繋げ、転倒を防ぎます。



Hamilton-Madison House
Caregiver Services Program

麥迪遜社區服務中心
照顧者服務