

WELCOME TO

舒緩太極運動 *Stress Relief Tai Chi*

태극권 (스트레스 풀기) 太極拳 (応力緩和)

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

如您有興趣參加，請通過以下方式聯繫孫小姐

Interested in participating? Please contact Sunnie for more information!

Tel: (212)788-1688 ext. 3 / QinSun@hmhonline.org

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
漢密爾頓麥迪遜社區中心
照顧者服務

*Our program is funded by NYC
Department for the Aging.