

今日からスタート

はじめての太極拳

何か運動がやりたいと思っても、はげしい動きにためらいが有って、一方踏み出せていない方へ。健康寿命を延ばし、何歳になっても、痛みのない、動ける身体作り、ゆったりとしたやさしい動きの太極拳を始めてみませんか。

**2023年 10/12・19・26,
11/2・9・16・30, 12/7**
(全8回、いずれも木曜日)

時間 13:30~14:30

場所 針ヶ谷コミセン・和室

定員 10名 (先着順)

料金 全8回 4,000円

持ち物 動きやすい服装、水分補給、
スポーツタオル

講師 田中 小百合氏



お問合せ・お申込み 10月1日(日) 10時から 電話にて申込受付開始

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

