

睡眠の質向上

夜の瞑想太極拳

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で、睡眠の質向上、豊かな眠りを。
合わせて健康寿命を延ばし、何歳になっても、動ける身体作りを、
かんたんでやさしい太極拳で初めてみませんか。
*空き時間を有効に使える、夜の教室です。



2023年

10/14・21・28, 11/4・11・18・25,
12/2 (全8回、いずれも土曜日)

時間 19:00~20:00

場所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室

定員 10名(先着順)

料金 全7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) **11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/>

