

# 夜の 瞑想太極拳

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で、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を初めてみませんか。  
空き時間を有効に使える、夜の教室です。

2024年

2/17・24, 3/2・16・23・30, 4/6,

(全7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 3,500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 2月1日(木)12時より電話にて申込受付

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/>

