

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

4/13・20・27, 5/11・18・25 6/1・8,
(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 4月1日(月)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/>

