

みずほ台 夜の太極拳 (簡化24式)

なにか運動をしたいと思っても、機会がなくて一步踏み出せない方へ。太極拳は、ゆっくりと滑らかな動作を意識して行うことで、心を落ち着かせ身体を整えることのできる運動です。年齢に関わらずどなたでも始められます。自分に合った負荷で無理をせず続けることで、健康な身体を目指してみませんか？簡化24式太極拳を11回で学ぶ、仕事帰りに通いやすい、夜の講座です。

2024年 5月 8日 ~ 7月 17日
(毎週水曜日、全11回)

時間 18:30~20:30

後援 富士見市武術太極拳連盟

場所 みずほ台コミュニティセンター
プレイルーム

みずほ台駅 徒歩3分 みずほ台交番となり
駐車場は有りません。公共交通機関をご利用下さい。

定員 20名 (先着順)

(受講料・保険代)

料金 全11回 5,500円 ※初日にお支払い。

対象 どなたでもご参加いただけます。

持ち物 動きやすい服装、水分補給、タオル、上履き (底が平らで
薄いもの)

内容 準備体操、簡化24式太極拳(初心者向け)の講習

講師 大見川 匡人氏 (日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員)



お問合せ・お申込み 5月1日(水) 10時から 電話にて申込受付開始

富士見市立 みずほ台コミュニティセンター

埼玉県富士見市西みずほ台1-19-2

TEL 049-254-2221

【針ヶ谷コミセンホームページ】

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

