

やさしい (楊名時)太極拳

何か運動をやりたいと思っても、はげしい動きにためらいが有って、一步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、動ける身体を、ゆったりとしたやさしい動きの太極拳で作りませんか。

2024年 5/14・21・28
6/4・11・18・25
7/2・9・16

(全10回、いずれも火曜日)

- 時間** 14:00～15:00
- 場所** 針ヶ谷コミュニティセンター
ギャラリー①
- 定員** 20名 (先着順)
- 料金** 全10回 5,000円
初日にお支払い
- 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 5月1日(水) 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1-38

TEL 049-251-8478

【針ヶ谷コミセンホームページ】

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

