

ゆったり 太極拳入門

何か運動をやりたいと思っていても、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。

7/15・7/22・7/29・8/5
9/2・9/9・9/16・9/30・10/7

(全9回、いずれも火曜日)

時間

13：30～

14：30

定員

20名（先着順）

場所

針ヶ谷コミュニティセンター
ギャラリー①

料金

全9回 4.500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

7月1日10時より 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/>

