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、一歩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。

10/14・10/21・10/28・11/4
11/11・11/18・11/25・12/2
12/9・12/16（全10回、いずれも火曜日）

時間 13：30～14：30

場所 針ヶ谷コミニュティセンター ギャラリー①

持ち物 動きやすい服装、水分補給、スポーツタオル

定員 20名（先着順）

料金 全10回　5.000円
初日にお支払い

講師 田中 小百合氏

お問合せ・お申込み 10月1日12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
埼玉県富士見市針ケ谷1－38
TEL049-251-8478
【針ケ谷コミセンホームページ】
https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/