

# 今日からスタート

## はじめての太極拳

何か運動がやりたいと思っても、はげしい動きにためらいが有って、一方踏み出せていない方へ。

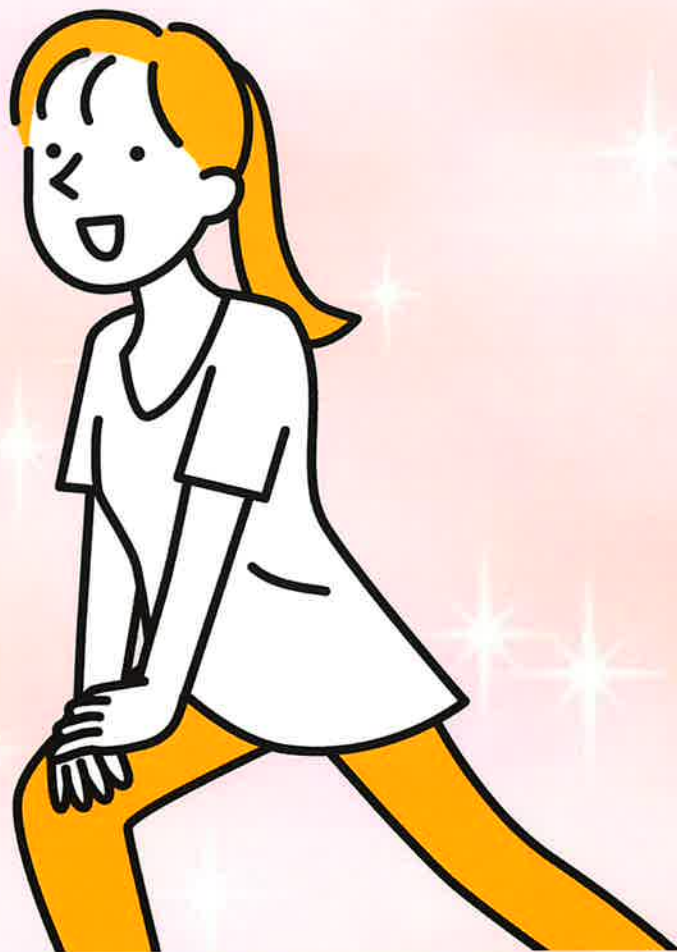
健康寿命を延ばし、何歳になっても、痛みのない、動ける身体作り、ゆったりとしたやさしい動きの太極拳を始めてみませんか。

2023年

8/24・31,

9/7・14・21・28,

10/5 (全7回、いずれも木曜日)



**時間** 13:30~14:30

**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7回 3,500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** 8月1日(火) 11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丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

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

