

# 睡眠の質向上

# 夜の瞑想太極拳

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で、睡眠の質向上、豊かな眠りを。合わせて健康寿命を延ばし、何歳になっても、動ける身体作りを、かんたんでやさしい太極拳で初めてみませんか。空き時間を有効に使える、夜の教室です。



2023年

8/19・26, 9/2・9・16・30, 10/7

(全7回、いずれも土曜日)

時間 19:00~20:00

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/>

