

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。

2024年 9/17・9/24・10/1・10/8
10/15・10/22・10/29・11/5

(全8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8回 4,000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

9月1日13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/>

