

夜の 瞑想太極拳

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で、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を初めてみませんか。
空き時間を有効に使える、夜の教室です。

2024年（全8回、いずれも土曜日）

10/12・10/19・10/26・11/2
11/9・11/23・11/30・12/7

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）

持ち物

動きやすい服装、
水分補給、
スポーツタオル

料金 全8回 4,000円

講師

田中 小百合氏

お問合せ・お申込み

10月1日(火)12時より電話にて申込受付

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/>

