

# 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 11/12・11/19・11/26・  
12/3・12/10・12/17・12/24・  
1/14 (全8回、いずれも火曜日)

時間

13：30～

14：30

定員

20名(先着順)

料金

全8回 4,000円  
初日にお支払い

場所

針ヶ谷コミュニティセンター  
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

講師

田中 小百合氏

お問合せ・お申込み

11月1日10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/>

