

# 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始めてみませんか。  
空き時間を有効に使える、夜の教室です。

2024年（全7回、いずれも土曜日）

12/14・12/21・1/11・  
1/18・1/25・2/1・2/8

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 12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7回 3,500円

講師

田中 小百合氏

お問合せ・お申込み

12月1日（日）13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/>

