

ゆったり 太極拳入門

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、一步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。

1/21・1/28・2/4・2/18
2/25・3/4・3/11・3/18

(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

講師

田中 小百合氏

持ち物

動きやすい服装、水分補給、
スポーツタオル

お問合せ・お申込み

1月5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/>

