

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。

2025年（全7回、いずれも土曜日）

2/15・2/22・3/1・3/15

3/22・3/29・4/5

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 2月1日（土）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/>

