

令和2年度

作野福祉センター



太極拳 講座 募集

太極拳は体内バランスを理想的な状態に保ち、新陳代謝の活性化・ストレス解消・集中力アップなどに効果があると言われています。

さあ、ゆっくりした動きと腹式呼吸により心も癒される太極拳で、健康維持・介護予防を目指しましょう！

◆と き 令和2年6月～11月 毎月第1・3金曜日
午後1時30分～3時 (全12回)

◆ところ 作野福祉センター 2階 集会室



◆対 象 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆定 員 25名 (※全回出席可能であることが原則) ◆参加費 無料

◆講 師 松下 千恵 氏 (日本健康太極拳協会師範)

◆申込受付 5/13(水)午前9時より
作野福祉センターにて受付

(先着順・電話不可・受付は各日午後5時まで)

◆服装・持ち物 運動のできる服及び靴、飲み物

◆日 程 (全12回)

月	開催日 (全て金曜日)	
6	5日	19日
7	3日	17日
8	7日	21日
9	4日	18日
10	2日	16日
11	6日	20日



松下先生

◆問い合わせ・申込み先 作野福祉センター TEL72-7570

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため日程を変更する場合があります。