

お待たせしました!!
受講生募集!!

太極拳講座

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 10月～令和3年3月
毎月第1・3金曜日（1月は変則です）
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 9/8(火)午前9時より受付
（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）
R2.10	2日・16日
11	6日・20日
12	4日・18日
R3. 1	15日・29日 ※1月のみ第3・5金
2	5日・19日
3	5日・19日



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため日程等を変更する場合があります。 松下先生

【問合せ；作野福祉センター Tel 72-7570まで】