

初めての太極拳

～ “ゆっくり” 動作で
心と身体を整える～



歓迎!



日時 9月24日、10月1日、8日、15日

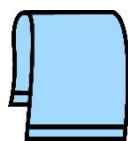
いずれも土曜日 13:30～15:00

場所 名越やすらぎセンター 2階 第一集会室他

内容 初心者・興味のある方を対象とした太極拳講座

講師 朝香 良子さん(太極拳A級指導員)

対象 市内在住の60歳以上の方



定員 15名 参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、

動きやすい服装でご参加を(^_^)

申し込み 9月1日(木)から

☎25-1188

名越やすらぎセンターへ

呼吸も動作も “ゆっくり”

みんなで楽しく

健康づくり♪

