

募集

健康シリーズ 太極拳講座

呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰のバランス感覚を養い、転倒の防止、心と体をリラックスした状態にすることができます。皆様のご参加お待ちしております！

日時：11月13日(金) 10:00~11:30 (予定)

講師：荒木 真奈美 さん

場所：久々利地区センター 2階ホール

定員：15名 (先着順)

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット (貸し出しもあります。)

申込締切：11月10日 (火)

※マスクを必ず着用して参加してください。



男性の方も大歓迎です！

◎講座のお問い合わせ・お申込みは地区センター窓口又は、お電話にて Tel64-1120