

ゆったり楽しむ太極拳

老若男女どなたでも体に負担なく動けます。
ゆったりとした動きで心も体もリフレッシュ！
まずは基本の姿勢と手順からはじめてみましょう。



健康長寿のまち中野市
健康づくりポイント事業

健康づくりポイントの
対象事業です



期 日	4月23日、5月7日、21日、6月4日 (全4回 毎回木曜日)
時 間	午前10時～午前11時30分
講 師	公認太極拳A級指導員、太極拳四段 山崎 ちよ子 さん
場 所	西部文化センター(西部公民館) 1階 多目的ホール
持ち物	上ばき、タオル、飲み物、動きやすい服装
受講料	無料
定 員	市内在住の方 25名
申込み	4月10日(金) 午前9時より受付開始



昨年度の講座の様子

お申込み・お問い合わせ 西部公民館
電話0269-23-1024 (平日) 午前9時～午後5時