

# やさしい 健康太極拳



令和6年1月30日、2月6日、2月13日  
2月20日、2月27日、3月5日  
いずれも火曜日 13:30~15:00

場 所 総合福祉センター2階  
教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳以上の男性  
(全6回参加できる人)

定 員 15名

内 容 呼吸・意識・動作を一つにし、川の流れる  
ように動きます。

講 師 岡本 良子 氏 (日本健康太極拳 師範)

持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル  
水分補給用の飲み物

受講料 無料

申込み 1月10日(水)~1月19日(金)

火曜日~土曜日(祝日除く)

午前9時~午後5時 窓口・電話可

※抽選結果は、1月20日(土)以降、全員に連絡します。