

イベント開催

# 健康太極拳

太極拳はゆったりとした運動で  
無理なく足腰を鍛え  
脳の活性化に効果がある健康法です。  
老若男女誰でも気軽にできる  
健康づくりをしてみませんか？

初心者  
大歓迎!!



【対象】大人

【開催日】1月13日(火)27日、2月10日(火)24日(火)  
3月10日(火)24日(火)

【時間】10時15分～11時30分

【会場】南部町総合福祉センターしあわせ 【定員】15名

【参加費】 スポnet会員 500円/回、非会員 700円/回

【準備品】運動できる服装、上履き用のシューズ(底の薄いもの)

飲み物(水分補給用)、タオル

【講師】 磯田潤吉 (日本武術太極拳連盟太極拳指導員、太極拳2段)

【申込先】



南部町総合福祉センターしあわせ

0859-66-5400