

はじ
めての

太極拳教室

呼吸に集中して、力を使わず、柔らかくゆったりと動く太極拳。

このゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えることができ、バランス感覚を養い、転倒防止にもつながります。

老若男女だれでも生涯を通じて楽しむことができる太極拳と一緒に学んでみませんか。

9/3水・10水・17水

毎週水曜日・13:30~15:00・全3回

【お申込み】

8月20日(水)

13:30~14:30

14:30の時点で定員に達しない場合は、電話で受け付けます。



【持ってくるもの】

- 底が平らな靴(はだし可)
- 飲み物
- タオル
- 運動ができる服装

- ❖ 講師 宇都宮千江子先生(高知武術太極拳協会)
- ❖ 受講料 1,500円(3回分)
- ❖ 定員 20名(先着順)
- ❖ 場所 下知コミュニティセンターアイジス4階 多目的ホール
- ❖ 主催 下知コミュニティセンター運営委員会・高知文化振興課
- ❖ お問い合わせ 088-880-1770

※当館では受講生用の駐車場はご用意できません。お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。なるべく徒歩・自転車・バイク・公共交通でお越しください。

下知コミセン 太極拳サークル へのご案内

下知コミセン太極拳サークルへのご案内

- 毎週水曜日 13:30~15:00
- 下知コミュニティセンターアイジス4階多目的ホール
- 料金は5回分 3,500円※入会金なし
- ※下知在住の方
- ※現在14名で活動しています
- ※定員20名
- ※お気軽に当センターまでお問合せください

初めての方も
お待ちしております

