

《浦戸ふれあいセンター市民学校》

初めての太極拳教室

身体を動かしたいけど運動が苦手、日々の生活に追われて、ゆったりとした時間が取れない・・・という方！太極拳を始めませんか。激しい動きでは無いので、老若男女どなたでもご参加いただけ、一生お付き合いできる生涯運動です。多くの皆様の参加をお待ちしています！

◇ 日 時	令和8年 3月13日（金） 19：30～21：00
◇ 場 所	浦戸ふれあいセンター 2階
◇ 講 師	（公益）日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 竹村 貴志子 先生
◇ 受講料	無料
◇ 服 装	運動のできる服装
◇ 持ち物	タオル・飲み物等
◇ 定 員	15名（定員に達し次第締切り）



*申込み 3月3日(火)9時より電話でお申込みください。

浦戸ふれあいセンター

TEL 842-2405（日・月・祝日休み）



主催 ： 浦戸ふれあいセンター公民館・高知市文化振興課