

みんなで続けよう! 太極拳

～ご近所で気軽に運動習慣づくり～

日程: 令和6年 10月9日～11月27日
毎週水曜日 14:00～16:00 全8回
会場: 今戸社会教育館



太極拳は、余分な力を抜いてゆっくりと呼吸をしながら伸びやかに体を動かします。
ご近所で気軽にできる健康づくりを一緒に始めてみませんか?

- 対象と定員: 16歳以上の区内在住、在学、在勤者 20名
- 教材費: 200円
- 持ち物: 運動のできる服装 (Tシャツ、ジャージ等)
※スカート、ジーパンは不可
運動靴、水分補給用飲料
- 講師: 須長 かおる 氏
(太極拳クラブ弥生会 指導員)

【お申込み・お問合せ】

台東区立今戸社会教育館 ☎03-3873-4140
〒111-0024 台東区今戸2-26-12 (今戸住宅2階)
🌐 <https://www.taito-shakyo.com/>

【申込方法】

往復はがき、又は「台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページ」よりお申込みください。
9月19日(木) 必着 (応募者多数の場合は抽選)

※はがきの記入内容などの詳細は、広報たいとう8月20日号、または館までお問合せ下さい。
※定員に満たない場合は、締切後も引き続き募集する場合があります。

こちらの二次元バーコード
からもお申込みが出来ます。

