

寺戸公民館主催 健康講座

太極拳体験教室

～太極拳で足腰を鍛えよう～



令和7年10月17日(金)

午前10時～11時30分

寺戸公民館 大会議室



講師 青木 京子さん

太極拳三段
全国大会入賞経験有り
現在 桜の径・琴の橋指導

初心者でも安心!

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・上靴
- ・水分補給用の水またはお茶

服装 動きやすく体を締め
付けない服



太極拳はゆっくりとした動作や体重移動で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い転倒防止にもつながります。

初心者にも無理なく身体を動かしていただけます。健康な体作りをするきっかけを学びにお越しください。

【申込み】 10月1日(水)から、直接または電話で寺戸公民館へお申込みください。受付時間は午前9時～午後5時です。

(月曜日終日と土曜日の午後は除きます)
募集15人で定員になり次第しめきります。

寺戸公民館 (TEL: 933-0031)

