

対象 岩木地区住民

大人のまなびば 参加者募集

「心も体もリラックス

太極拳～入門編～」



ぜひもう一度の声にお応えして「太極拳入門編」講座です
ゆったりとした音楽に包まれながら、静かに体を動かしていると
頭もすっきり、なんだか心も落ち着いてきます
冬の運動不足解消に！
みんなで心地よい時間を楽しみましょう！

期 日 1月30日 木曜日

どちらか1回だけでも
もちろん両方でも

2月26日 水曜日

10:00～11:45 (10分前までにおいでください)

講 師 黒石市武術太極拳連盟

小林 明子 先生

会 場 中央公民館岩木館 2階 大ホール

服 装 動きやすい服装、底の厚くない運動靴

持 ち 物 飲み物、汗拭きタオル

ヨガマット (バスタオル、レジャーマットなどでも可)

来館もしくはお電話で**開催1週間前まで**にお申し込みください。

定員は、先着順15名です。

弘前市立中央公民館岩木館

電話: 82-3214 FAX: 82-3426