

対 象 岩木地区住民
岩木地区に勤務している方
(18歳以上の方)

大人のまなびば 参加者募集

「からだにやさしい太極拳」

～もういちど入門編～



冬の恒例になりました「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！

入門編から始めます。初めての方もどうぞ参加ください。

期 日 2月 5日 木曜日

どちらか1回だけでも
もちろん両方でも

2月19日 木曜日

13:30～15:30

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、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3日前まで**にお申し込みください。

このチラシは
こちらからも
ご覧になれます



弘前市立中央公民館岩木館

電話: 82-3214 FAX: 82-3426