

～太極拳～ (初心者向け)

対 象：65歳以上の市民の方

参加費：無 料

申込み：予約必要 (先着順)

自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えることで体の免疫力を高める運動を行います。



■開催日時・申込受付開始日

開催日	開催時間	申込受付開始日
1月19日 (日)	午後 2時15分 ～ 3時15分	1/6(月)～
1月29日 (水)	午前 10時15分 ～ 11時15分	
2月10日 (月)	午前 10時15分 ～ 11時15分	1/20(月)～
2月23日 (日)	午後 2時15分 ～ 3時15分	
3月 2日 (日)	午後 2時15分 ～ 3時15分	2/20(木)～
3月12日 (水)	午前 10時15分 ～ 11時15分	

※各回、同じ内容の教室です。

※3カ月の開催期間中、**2回以上の参加**を推奨します。

- 講 師 弘前市武術太極拳連盟 会長 鹿内 武次 氏
- 会 場 温水プール石川 (小金崎)
- 定 員 各回 12人 (先着順)
- 持ち物等 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装



マスク着用を推奨しております。
当日に発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ先】
高齢者健康トレーニング教室
温水プール石川
☎ 49-7081
(午前9時～午後5時)

主催：弘前市 (介護福祉課) 【一般介護予防事業】