

# 太極拳教室

日 時： 3月 26 日(木)

13:30～15:00

場 所： 大野地区コミュニティセンター  
3階 講堂

講 師： 帖佐 幸子 先生

用意するもの：運動ができる服装・水筒

太極拳は、ゆっくりと深い呼吸でなめらかな動作を行うことで全身の筋肉を鍛えることができるといわれています。ゆっくりのんびり、太極拳に挑戦しましょう。

ご参加お待ちしております。



## 【お申込み・お問い合わせ】

大野地区コミュニティセンター TEL49-6589までお電話または窓口でお申込みください。