

これから始める太極拳

太極拳体験講座



ゆったりとした動きと呼吸で行なう太極拳は
体内バランスが整えられ、健康維持や美容にも
効果があると注目されています。

年齢や性別を問わず、誰でも始めることができる
太極拳を、あなたも体験してみませんか？
全3回の連続講座です。

① 11月 7日(金) 「 八式太極拳 前半 」

② 11月14日(金) 「 八式太極拳 後半 」

③ 11月21日(金) 「 五歩拳 」

各日15:00～17:00

すわ さちこ
講師：諏訪 祥子氏

日本武術太極拳連盟認定講師

【場 所】 東部エリアコミュニティセンター 1階 多目的ホール

【定 員】 20人

【対 象】 3回ともに参加できる方

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物(水分補給)、タオル、
体育館シューズのような底が薄く動きやすい室内靴

10月6日(月)
9:00～申込開始
お電話または来館にて

【お問合せ・お申込み】

守口市東部エリアコミュニティセンター

〒570-0012

大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

☎ 06-6902-5500 (9時～22時)

お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください



東部エリアコミュニティセンター
WEBサイト 二次元コード

【主催】守口市東部エリアコミュニティセンター（東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス）