

秋の健康作り体験 I

初心者太極拳教室

この秋、新たな健康づくり体験をしてみませんか。

太極拳は、格闘技や護身術としてではなく、

健康に良いとされています。

健康法としての太極拳教室を開催します。

日時 令和7年9月29日(月)

午前9時30分～午前11時30分

会場 武蔵野コミュニティセンター ホールA・B

対象 町内在住・在勤・在学の方

定員 30人

参加費 無料

服装 動きやすい服装

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 富田 勝さん

(公益社団法人日本武術太極拳連盟 2段、A 級指導員)

申込み

令和7年9月3日(水)午前9時から

電話または武蔵野コミュニティセンターへ

☎042-570-0555