

太極拳で 心も体もリフレッシュ! ～無理なく続けられる運動習慣～



太極拳は、気の充実を促し、心身のバランスを整え、
疲労を回復させます。
病気やケガの予防にも!

5月22日～7月10日 全8回
毎週土曜日 午前10時～正午
千束社会教育館ホール

●対象と定員 16歳以上の区内在住
在学・在勤者 16名

講師 藤原 貴子
太極拳クラブ弥生会 指導員

- 教材費 200円
- 持ち物 上履き用運動靴(底のうすいもの)
- 服装 運動のできる服
(スカート、ジーパンは不可)

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を
講じながら実施します。



●申込方法●

往復はがきにてお申込みください。

5月6日(木)必着(応募者多数の場合は抽選)

※はがきの記入内容などの詳細は広報たいとう4月5日号を
ご覧いただくか、館までお問合せください。

※定員に満たない場合は、締切後も引き続き募集する場合があります。

台東区立千束社会教育館

〒111-0032 台東区浅草4-24-13

☎03-3874-5450

<https://www.taito-shakyo.com/>