

～楽しく無理なく続けられる運動習慣～

太極拳

太極拳は、ゆっくりと意識して動くことで、
心と体がすっきりする運動です。
続けることで日常生活を快適に!

を始めよう!

6月4日～7月23日 全8回
毎週土曜日 午前10時～正午



- 対象と定員 16歳以上の区内在住
在学・在勤者 24名
- 教材費 無料
- 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)
- 講師 藤原 貴子 氏 (太極拳クラブ弥生会 指導員)

※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】

オンラインでも申込受付中!

往復はがき、又は「台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページ」よりお申込みください。

5月6日(金)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
をご覧ください。館までお問い合わせください。

※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。

【会場・お問い合わせ】

台東区立根岸社会教育館

※月曜午前・祝日休館

〒110-0003

台東区根岸 5-18-13 (根岸図書館1階)

☎03-3876-2103

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