



太極拳を 楽しみませんか



☞太極拳は・・・

高齢者等のバランスや安定性の改善、背部痛や変形性膝関節症による痛みの軽減、心疾患やがん及びその他の慢性疾患をお持ちの方の生活の質の改善をもたらす効果があるとされています

開催日：令和5年4月～令和6年3月（8月は休み）

第2 第4 土曜日（9月は祝日と重なるため第5）10：00～11：30

4月	8日	22日	7月	8日	22日	10月	14日	28日	1月	13日	27日
5月	13日	27日	8月	お休み		11月	11日	25日	2月	10日	24日
6月	10日	24日	9月	9日	30日	12月	9日	23日	3月	9日	23日

※コロナウィルス感染予防により開催が変更又は中止になる場合もございます
ホームページやお電話でご確認ください

講師：銭 颯（セン ピョウ）氏

対象：成人男女 各回20名

参加費：1か月2回で600円（当日お持ちください。含：保険料）

※毎月1回目（第2土曜日）に参加費を集めます

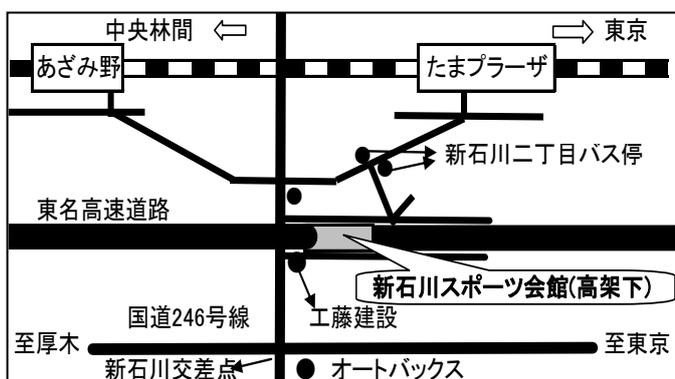
1回のみ参加でも600円いただきます

また、欠席・キャンセルの場合でも返金致しかねますのでご了承ください

申込方法：前月11日～ 窓口又は電話にて申込み（※定員に達し次第〆切）

（例）4月分→3/11～受付開始

持ち物：運動しやすい服装（着替え）、上履き、飲み物、タオル



【申込先：お問い合わせ】

〒225-0003

横浜市青葉区新石川三丁目 1346 番地

新石川スポーツ会館

電話番号：045-911-9870

