

剣を使って、カッコよく
体を動かそう！

太極剣入門教室

講師：ジェンレン老師

8月5日（月）10：00～11：00

7月12日（金）10：00～窓口か電話で受付（先着）

内容：剣術の形を習って体の動かし方をカッコよく覚えましょう！呼吸法を身につけて体幹を鍛えましょう！※剣は模造剣で、実際には切れない剣を使用します。

会場：美しが丘西地区センター 中会議室

対象：小学生 5名（先着）※お車でのご来館はご遠慮下さい

参加費：400円（開催当日にお支払ください）

持物：タオル、飲み物（水分補給用）、運動靴（サンダル不可）、動きやすい服装でお越しください。

※メールやハガキでのご応募はできませんのでご注意ください。

※定員に達し次第、締切りとなります。

※1回のお申込みにつき、ごきょうだい分は受付可能ですが、お友だち分は受付できません。

※状況により、開催内容の変更、又は開催を中止とする場合がございます。



お申込み・お問い合わせ

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15

横浜市美しが丘西地区センター

☎ 045-903-9204



あつまる・つながる・笑顔になる

指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com>