

座りながらでもできる

第1回

やさしい 太極教室



体力に自信がなくても大丈夫！イスに座りながら太極を習えます。
自信のあるかたは立って全身を使いながら習いましょう！

日程 6/5・6/19・7/3・7/17 木曜（全4回）
10:00～11:00

会場 美しが丘西地区センター 中会議室

募集 20人 **参加費** 2,500円（全回分）

持ち物 動きやすい服装、上履き、タオル（汗拭き）
水筒（水分補給用）

申込 5/11午前10時～電話・窓口にて先着順



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



指定管理者
公益社団法人 横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>