

座りながらでもできる 第3回 やさしい 太極教室

運動不足解消に!!



太極初心者大歓迎です。

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

1/8・22、2/5・19

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

12/11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



あつまるつながる笑顔になろう

指定管理者

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