

座りながらでもできる

第1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

6/4・18、7/2・16

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

15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/>