

回覧

健康太極拳体験案内

(楊名時八段錦)

健康こそ生活の基本です！

- 日時 令和8年3月21日(土)
時間 13:00~14:30
場所 上郷交流館・学習室
講師名 矢野 鉄男 氏
参加費 3月は無料体験
もちもの ※スポーツのできる服装と室内シューズ
※素足も可
※お茶 (ペットボトル)
定員 先着12名 ※性別・年齢問わず・どなたでも
申込み 令和8年3月7日(土)10:00~
※携帯電話090-1751-4300
備考 豊南交流館・山之手区民会館:太極拳講師

初心者大歓迎

深い呼吸

楽しく

ゆっくり

柔らかく

肩の力を抜く

