

はじめての太極拳 体験講座



～ 心も体も元気アップ♪ ～



太極拳には、全身に気を巡らせることで自然治癒力を高め、自律神経を整える効果もあります。

心も体もリラックスして、元気アップ♪ してみませんか？

★日 時 令和7年 7月 2日・9日・16日・23日
毎回水曜日 午後7:00～8:30

★場 所 長地公民館 2階 講堂

★講 師 日本武術太極拳連盟公認指導員
石田 素子 さん

★持ち物 動きやすい服装 運動靴 タオル 飲み物

★受講料 800円 (講座初日にお持ちください)

★定 員 各15名(先着順)

◆お申込み方法

令和7年6月2日(月) 9時～

電話・Eメール・QRコード・窓口にてお申込みください。

※参加申込み
QRコード→



岡谷市 長地公民館 (長地支所)

- 住所: 岡谷市長地柴宮2-15-26
- 電話: 0266-27-8080
- E-mail: osachi@city.okaya.lg.jp