

# 初心者太極拳 体験教室

ゆっくりとした動きの太極拳は体に無理な負担をかけず、体力に応じて誰もが楽しむことのできる生涯スポーツです。

足腰を鍛え、バランスを養い転倒防止にもつながるなど多くの健康の効果があります。

体を動かすことの素晴らしさを体験しましょう。

参加無料

## \*日 程\*

10月21日(火)、28日(火)、11月 4日(火)、11日(火)

\*時 間\* 10:00~11:30

\*会 場\* 恩多ふれあいセンター (恩多町 5-40-1)

\*対 象\* 市内在住・在勤・在学 先着 20 名程度

\*持ち物\* 室内用のくつ 動きやすい服装でお越しください

\*講 師\* 東村山市武術太極拳連盟



## ☆申込み先・お問合せ☆

9月24日(水) 受付開始(先着順)

(公社) 東村山市スポーツ協会へお申し込みください

・右のQRコードから

・東村山市スポーツ協会 のHP から

・電話のかたはこちらへ ➡ ☎ 042-397-1212

