

大和市コミュニティセンター公所会館
 管理運営委員会 会長 石田 秀夫
 管理運営委員会成人部 部長 藤沢 武彦

太極拳を体験しよう

春たけなわ、気持ちの良い季節となりました。
 成人部の行事として太極拳で身体を動かし皆さんと一緒に気持ちの良い汗をかきたいと思います。初心者でも大歓迎です！ゆったり体操で介護予防に役立てましょう

記

1. 日時 平成30年5月12日(土曜日) 午前10時～12時
2. 場所 コミュニティセンター公所会館 1階 集会室
3. 参加費 無料
4. 募集人数 20名 (先着順)
5. 申し込み先 平成30年5月2日(水)より 電話にて受付
 コミュニティセンター公所会館 電話:273-9481
 受付:午前10時～午後17時 (月曜日休館)
6. 講師 金子 満 先生
7. 用意するもの 動きやすい服装、室内履き運動靴、汗拭きタオル
 なお飲み物は成人部で用意します

