

はじめての太極拳教室

参加者募集中！

太極拳のゆっくりとした静かな動きを続けると、知らず知らずのうちに体幹が鍛えられ、身も心も若返ります。

年齢に関係なく楽しめる健康法として人気があります。

講師の先生 & 城山公民館の太極拳サークルの皆さんと一緒に、太極拳の基礎を学んで、楽しんで身体を動かしてみませんか。

1. 日 時 5月12・19・26日、6月2日（全4回）
 全て月曜日 午後1時30分～3時30分

2. 会 場 高崎市城山公民館 2階ホール

3. 対 象 太極拳に興味のある方

4. 定 員 15名（先着順）

5. 費 用 無料

6. 持ち物 運動のできる服装、上靴（室内用の靴）、タオル、水分補給用の飲み物

7. 申込み 4月1日（火）から、城山公民館で受付開始（電話受付可）
 受付は、平日の午前8時30分～午後5時15分となります。



はじめての太極拳教室 参加申込書

申込日 令和7年 月 日

ふりがな 氏 名		連絡先	— —
住 所			