

はじめてみよう



太極拳体験教室

参加者募集

太極拳はゆったりとした動作や呼吸により心身の健康とバランスを調整する効果があります。はじめての方でも老若男女問わず入門しやすい運動ですので、ぜひ一緒に体験しませんか？経験者の方も大歓迎です。



日程 令和6年1月～3月の第2・4水曜日<全6回>

時間 午後 1時30分～3時00分

回	日程
①	1月 10日 (水)
②	1月 24日 (水)
③	2月 14日 (水)
④	2月 28日 (水)
⑤	3月 13日 (水)
⑥	3月 27日 (水)

【会 場】 宮城公民館 1階 多目的ホール

【内 容】 太極拳の体験

【対象者】 市内在住在勤在学の方

【定 員】 30人

【講 師】 根元 武 氏

【持ち物】 運動しやすい服装と靴・飲み物・マットレス
(約30cm～45cm四方) ※タオルでも代用可能です。

【参加費】 無 料

【申込み】 宮城公民館まで電話、メール、窓口のいずれかにて
下記事項をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号

申込み・問い合わせ先

前橋市宮城公民館

・住所 前橋市鼻毛石町1711-8

・電話 027-283-6886 (電話・窓口受付時間)平日8:30-17:15

・公民館メールアドレス d410224@city.maebashi.gunma.jp