コミュニティサロン（講習会）第２クール

太極拳

～ 有酸素を取り入れた全身運動健康増進の日々を ～

毎週水曜日
13:00～14:30
定員６０名程度

太極拳は体のすみずみの筋肉を意識しながらおこなう
全身運動で、年齢や体力の有無に関係なく始めることができます．

＜令和8年度　第2クール日程＞

7月　1･8･15･22日
8月　5･19･26日
9月　2･9･16･30日

講　師：花崎　美智子
受講料：６，６００円（全１１回分）２回に分けて、納入可
（１回目　3,６００円　　２回目　3,０００円）
持ち物・服装：タオル、飲み物、動きやすい服装

お　願　い

① 自宅で体温を測定していただき、発熱などの症状がある場合や咳･咽頭痛などの症状がある場合は欠席してください。
② 熱中症対策のため、飲み物をご持参ください。

お問合せ・お申込み

主催：(一財)大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会
TEL6704－1200／FAX6704－1421
共催：　アクティオ株式会社
TEL4303－4785／FAX4303－4786
大阪市平野区長吉出戸５－３－５８
地下鉄谷町線「出戸」駅下車④番出口東へ徒歩５分