コミュニティサロン（講習会）第３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

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３クール日程＞

１０月 ７・１４・２１・２８日
１１月 ４・１１・１８・２５日
１２月 ２・　９・１６・２３日

講　師：花崎　美智子
受講料：7，200円（全12回分）2回に分けて、納入可
（1回目　3,600円　　2回目　3,600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