

令和7年5月15日

瀬戸市公民館協議会 山口公民館

初心者大歓迎

太極拳教室



太極拳は年齢を問わず気軽に始められます。
良い姿勢で呼吸し体幹を感じながら
ゆったりと身体を動かしてみませんか？

1. 日 時 9月(1、8、15、22、29日)

全5回 月曜日 13時00分～15時00分

2. 会 場 山口公民館

3. 受講料 800円(5回分)

4. 定 員 20名 ※応募多数の場合は抽選(申込み締切り後全員に通知します)

5. 持ち物 上履き、靴下、飲み物、運動の出来る服装。



山口公民館ホームページ
にチラシ掲載中

〈講師紹介〉 堂脇敏子 ・楊名時太極拳(NPO 法人日本健康太極拳協会)認定師範
・瀬戸学びキャンパス、各公民館等で指導

6. 申込み方法

下記の事項を記入のうえ、直接山口公民館へお申込み下さい。(閉館時は郵便受けへ投函)

山口公民館事務局受付 9時～17時(土日祝日を除く) TEL 87-0700

締め切り 8月7日(木曜日)

----- 切 り 取 り -----

太極拳教室

氏 名	年 齢	住 所	電話番号
		〒	

8月7日(木曜日)締め切り