

健康太極拳 体験教室

深い呼吸と共にゆったりと体を動かし、心身共にリラックスできる時間を共有しませんか。

上野南部地区市民センターの生涯学習サークルで指導されている講師の先生ですので、体験コースのみならず、引きつづき太極拳教室に参加も可能です。

日 時 11月19日(日) 午前10時~12時

場 所 上野南部地区市民センター

講 師 楊名時八段錦 太極拳師範
山北 玲子 先生 (四日市在住)

参加料 無料

持ち物 飲み物・動きやすい服装・裸足か5本指ソックス

対 象 上野南部地区にお住まいの方
又は、勤務されている方

問合せ先 上野南部地区市民センター
☎ 23-5236 (平日9時~17時)



参加申込書は、10月31日(火)までに、各町の自治会長さん、又は上野南部地区市民センターに直接お申込みください。

尚、開催の様子は、ケーブルテレビでの放映やホームページ等で掲載致しますのでご承知おきください。

切 り 取 り 線

健康太極拳 体験教室

参加申込書

(申込期限：10月31日(火))

町

お 名 前	日中連絡のつく 電話番号	お 名 前	日中連絡のつく 電話番号	お 名 前	日中連絡のつく 電話番号