

平成25年度アクロス市民活動支援事業

無料

はじめての方でもすぐできる

太極拳講座

無理なくゆっくりとした全身運動で
血行促進や足腰の運動にも効果的。
また、
日頃のストレス解消し、
心と体を癒しませんか？

未経験の
参加者
大歓迎!!

【開催日】 平成 25 年 10 月 1 日 (火)

【開催時間】 午前 10 時～午前 11 時 30 分

【定員数】 20 名様限定

【会 費】 無料!

※定員数になりましたら締め切らせていただきます。

【服 装】 動きやすい上靴と上下でお越し
ください。



【開催会場】

大東市立生涯学習センター
アクロス

大阪府大東市末広町 1-301
ローレルスクエア住道 サンタワー内

TEL 072-869-6505

★当センターの駐車場は非常に狭くなっていますので、なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。



講師/舞華香(まいかこう)主宰

鵜木 香代子

うのきかよこ

日本連盟指導員

東方健身院 二星級

申込・問合せ

TEL 090-9256-0823