

# はじめての太極拳

足腰を鍛え、息を整える**太極拳**の動きは難しそうですが  
初めての方のためのレッスンです。

内容は練功十八法、初級太極拳、養生功  
お気軽にご参加ください!

全8回 木曜日 10:00～11:30

12/5・19、1/16・30、2/6・20、3/6・27

定員:20名(初心者優先)

参加費:4000円

申込方法:往復はがき、または

センターの申込用紙に返信ハガキを添えて受付まで

①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号

⑤前回参加の有無 必ず記入

※返信用はがきに宛名記入

宛先 245-0007 桂坂4-1 中川地区センター

申込み期間 11/11～11/20必着





