

平成 30 年度下藤公民館利用団体公開講座

# 初めての太極拳

体を動かして気分爽快！！健康づくりをしましょう！

H. 30 年度

私に出来るかしら？  
まずは簡単に出来る  
**太極拳**を体験して  
みませんか？

**5**月の**月曜日**

**7**日**14**日**21**日**28**日

午前**9**時**15**分～**10**時**15**分

参加費：**500**円

募集人数：**20**名（先着順）

会場：**下藤公民館 3階集会室**

太極拳で体も  
心も健康！

ずっと元気で  
いるために！

対 象：**市内在住・在勤者の方**

服 装：**動きやすい スラックス**  
**底の薄い くつ**

持ち物：**汗をふく タオル・飲み物**

申し込み先 **下藤公民館**

☎**441-1560**

申し込みは、**3月15日(木)～5月2日(水)**まで別紙の申込み用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えて下藤公民館まで、お申し込み下さい。（電話での申込み不可）

【受付時間：平日9:00～17:15、土・日・祝日不可】



共催：**藤太極拳クラブ・下藤公民館**

