

定期講座紹介シート

会場 中央市民センター	講座番号 102	部屋 3階 体育室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	--------------	----------	----------

講座名 ゼロから始める太極拳	講師 澤田 純子
--------------------------	--------------------

学習目標
ゆっくりな呼吸と動きでストレス解消！！楽しみながら健幸に

開催日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
第2・4 土曜日 13時30分～15時30分	11日 25日	8日 22日	13日 27日	10日 24日	14日 28日	12日 26日
	11月	12月	1月	2月	3月	
	9日 23日	14日	11日 25日	8日		

定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="checkbox"/> 可・不可	受講料 1,000 円	教材費 0 円
---	----------------	------------

講師からのPR



太極拳

初めての方
また始めてみたい方
男性の方も 女性の方も
大歓迎いたします!!

“楽しく”わかりやすくをモットーに
皆さまの健康をサポートいたします
《持ち物》素足でOK(苦手な方は
すべり止め付くつ下、靴底が低い室内履きで)

体に良さそうだけど難しそう～
と思っておられる方、親切
ていねいにお伝えします。お待ちしております

