

☆ 転倒予防にも効果的です ☆

入門・太極拳

【日程】 令和4年 9月16日（金曜日）

【時間】 午前9時15分～10時45分

【場所】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

【参加費】 500円

【定員】 20人

【持ち物】 服装自由（ベルト等身体を締め付けるものは不可）
タオル（汗拭き用）、飲み水（水分補給用）
靴はかかとの低い物をお願いします



講師：榎智嗣先生

（元 日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員）

体調管理はご本人様の自己管理を基本とさせていただきます。
くれぐれもご無理のないようご参加ください。

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：



都賀コミュニティセンターの
ホームページ