

☆ 転倒予防にも効果的です ☆

入門・太極拳

【日 程】 令和4年 11月18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でお願いします



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