



ゆっくり体操

太極拳教室

楊名時八段錦（ようめいじはちだんにしき）太極拳の極意は、「調心・調息・調身」です。体調に合わせて、無理なくゆっくりと呼吸しながら動くことで、心も体も健康になれる太極拳です。是非一度参加してみませんか。



日 時 令和7年6月23日（月）

10:00～11:30

場 所 稲荷第一市民センター（3階ホール）

講 師 小野崎 幸子 先生

（楊名時八段錦太極拳）

対 象 者 水戸市在住の成人の方

募集人数 20名（定員になり次第締め切り）

参 加 費 無料

持 ち 物 飲み物、汗ふきタオル等

服 装 動きやすい服装、素足（靴下・上履きを履いても可）

申込方法 5月19日（月）より、稲荷第一市民センター窓口
又は電話でお申込みください。（午前9時～午後5時
まで、土・日は除きます）

問合せ先 稲荷第一市民センター ☎029（269）2213

参加費
無料

