

令和8年度 第1回女性セミナー

心と体の
若がえり

楊名時 太極拳教室

～ゆっくり動くのに、じわじわ効く！優雅な動きで健康作り～

楊名時太極拳は、ゆっくりとした動作で心と体を整える、奥深い体操です。
まるで水のようにしなやかに動くことで、様々な嬉しい効果が期待できます。



日 時	令和 8 年 7 月 29 日 (水) 13 : 30 ~ 15 : 00
場 所	吉田市民センター 1階 ホール
講 師	小野崎 幸子 先生 (楊名時太極拳八段錦師範)
対 象	吉田地区居住の女性 (女性会会員を含む)
募集人数	20名 (先着順)
参 加 費	無 料
持 ち 物	飲み物・汗拭きタオル
服 装	動きやすい服装・運動靴
申 込 み	7月3日 (金) から7月15日 (水) までに、市民センター窓口 に直接お申込みください。電話・FAXでのお申込みはできません。

吉田市民センター Tel 029 (247) 2316

受付 9 : 00 ~ 17 : 00 土日を除く

- 【お願い】
- ・当日体調がすぐれない方は恐れ入りますが参加をご遠慮ください。
 - ・手指消毒等の感染予防対策にご協力をお願いします。
 - ・やむを得ない事情により開催が中止・延期になる場合があります。

主催 吉田市民センター・吉田地区女性会