

体験！

ようめいじはちだんにしき

初めての楊名時八段錦

太極拳

太極拳に興味のある方、初めての方、大歓迎！

身体に、心に、
ゆ～つたり、のびのび時間を。

自分本来の力を高めて、
生き生きとした毎日をサポートする健康法です！

開催日 令和元年 5 月 12 日 (日)

- | | |
|-----|---|
| 時間 | 14:00～15:30 (開場は 13:45～) |
| 会場 | 平和台図書館 3階会議室 |
| 定員 | 15名 |
| 対象 | 太極拳初心者・未経験者
年齢、体力を問わず参加することができます。 |
| 持ち物 | 水分補給のための飲み物。(必ずフタの閉まる容器で) |
| 服装 | 動きやすい服装・靴は足に馴染んだものをご用意ください。
※更衣室はございません。 |
| 申込 | カウンターまたは電話で受付 |



なかじま ふみこ
講師：中島 富美子 先生

NPO 法人日本健康太極拳協会師範

練馬区在住で、練馬区健康太極拳推進会の「楊名時八段錦・太極拳」教室担当。

NHK 文化センター教室(光が丘)講師、他。



問合せ：平和台図書館 TEL 03-3931-9581