

太極拳 受講者募集！

太極拳の特徴である呼吸に合わせて
ゆっくりとした動作で全身運動を
行うことで

- ・体のバランス感覚の向上
- ・転倒予防
- ・心拍数を上げずに筋トレができる
- ・リラクゼーション効果

など、様々な効果があります。

開催日：平成 30 年 10 月 18 日～12 月 20 日の
毎週木曜日 10:00～11:30

無料体験会開催！ 10月11日(木)

参加費：5,000 円/全 10 回

定員：20 名 講師：山口富美江

場所：西部交流センター研修室

お申し込み・お問い合わせ

熊本市西部交流センター 096-273-6996

開館時間 9:00～22:00 休館日 水曜日・年末年始