

令和
3年度

中央公民館定期講座

ふくまる

後期受付

健康太極拳

【楊名時八段錦太極拳 入門】

★ 健康・長寿に良いとされる太極拳は誰もが自分のペースで一生涯続けていけるうれしい健康法です。

《 本講座では、ヒザや腰に痛みのある方でも楽しんでいただけるように、イス式(座式)も取り入れております。》

対 象	市民と市内通勤の方
日 時	○ 10月28日(木) ~ 令和4年3月17日(木) 計10回 〔 ① 10/28 ② 11/18 ③ 12/2 ④ 12/16 ⑤ R4/1/20 ⑥ 1/27 ⑦ 2/3 ⑧ 2/17 ⑨ 3/3 ⑩ 3/17(最終) 〕 ○ 午後1時30分~午後3時
場 所	池田市中央公民館 3階 大ホール
受 講 料	10,000円(後期10回分) 第1回目【10月28日】 [Ⓜ] に徴収致します。 ※ 受講料の納入後の返金はできませんので、ご了承ください。
講 師	楊名時太極拳師範 / 介護福祉支援プログラム認定健康太極拳指導士 藤 岡 あかね
定 員	16名
持 ち 物	マスク・運動ができる服装・タオル・飲物・上履等
申込開始	10月7日(木) 午前10時から電話受付 ※ 定員は16名です。定員に満たない場合は随時受付します。

問 合 せ 池田市中央公民館 TEL 072 (754) 6299 9時~17時
〒563-0055 池田市菅原町 1-1
休館日：毎月第1火曜日、年末年始(12/28~1/4)

※ 自動車・単車(バイク)の駐車場はございません。