中央公民館定期講座

◇◇◇◇◇◇ 令和 6 年度 ◇◇◇◇◇◇

ふくまる 【楊名時八段錦太極拳入門】

健康太極拳

前期講座（受付）

✦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	◎4月25日（木）～7月11日（木）　計12回 【4月】25　【5月】2・9・16・23・30　【6月】6・13・20・27　【7月】4・11 ◎ 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	12,000円　（前期12回分）　第1回目（4月25日㊍に徴収いたします） ※ 受講料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	・運動ができる服装（更衣室はございません。）・タオル ・飲物 ・上履等
申込開始	4月4日（木）午前10時から 電 話 受 付 ※ 定員になり次第受付終了とします。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。