

前期受付

ふくまる健康太極拳

楊名時八段錦太極拳入門

4月17日(木)～8月21日(木)

木曜日 計12回 午後1時30分～午後3時

4月	5月	6月	7月	8月
17日	8・15・29日	5・12・26日	3・17・24日	7・21日

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

定員

16名

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17日)に徴収

※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

持ち物

運動ができる服装(更衣室はございません)・タオル・飲み物・上履き

申込開始

4月3日(木) 午前10時から電話受付(定員になり次第受付終了)

申込・問合せ 池田市中央公民館

TEL 072-754-6299 午前9時～午後5時

〒563-0103 池田市菅原町1-1

休館日: 第1火曜日、年末・年始

※駐車場はありません・バイクの駐輪はできません

主催 池田市教育委員会