

～太極拳～



対象：65歳以上の市民の方

参加費：無料

申込み：予約必要(先着順)

太極拳は自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えることで体の免疫力を高めます。



◆開催日・受付開始日 ※月内に2回連続受講できる方を募集します。

7月開催(全2回)：6日(木)、20日(木) …受付開始 6/20(火)

8月開催(全2回)：10日(木)、24日(木) …受付開始 7/20(木)

9月開催(全2回)：7日(木)、21日(木) …受付開始 8/20(日)

◆時間 午前 **10時15分**～**11時15分**

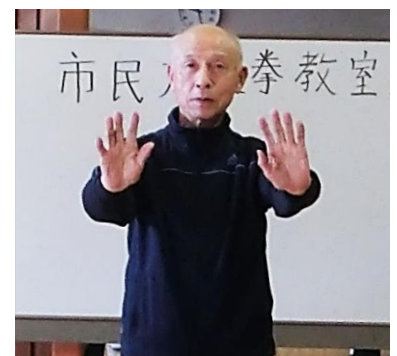
◆講師 弘前市武術太極拳連盟
会長 鹿内 武次 氏

◆会場 温水プール石川 (小金崎)

◆定員 各月 先着 12人

◆持ち物 内履き、タオル、飲み物

◆服装 動きやすい服装



講師 鹿内 氏



マスク着用を推奨しております。

当日に発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49-7081

(午前9時～午後5時)