

～東郷コミセン主催講座～

いせきんぐで太極拳



“いせきんぐで〇〇”
企画！ 第2弾！！

ヨガに引き続き、今回は太極拳です。
マスクの下で 呼吸が浅くなっていませんか？
ゆ〜っくりした動きの中で 呼吸を整えながら
芝生広場で 深呼吸してみましょう！

初心者OK！ 家族連れOK！ あなたの参加 待っています！

2021年 3月 27日 土曜日 10:30～12:00

雨天順延 3月28日(日)

受付の際に検温・手指消毒のご協力をお願いします。10分前までにお越しください。

講師：實崎 圭介さん (太極拳インストラクター)

受講料：無 料

持参品：マスク・動きやすい服装・タオル・飲み物

申込：東郷コミセン ☎0940-36-7711 (当日参加OK!)

※ 人数把握のため、事前に申込をしていただくと大変助かります。

主 催：東郷地区コミュニティ・センター ☎0940-36-7711