



鞭杆(ベンガン)で遊ぼう!

鞭杆(ベンガン)という120cm程の棒を使って太極拳の動きをします。棒を持って体を動かすことにより、肩周りのストレッチをはじめ全身の運動をしながら頭の体操にもなります。

初めての方、どなたでもご参加いただけます。



6/25 7/2 7/9

7/23 7/30 8/6

木曜日 全6回

19:00~20:00



講師：野村 のむら 千春 ちはる 先生

会場：下諏訪総合文化センター1階 軽体育室

定員：15名

持ち物：上履き、飲み物、タオル等

受講料：無 料

【申し込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

受付開始 5月18日(月)9:00~ 受付時間 平日9:00~21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切らせていただきます。

※事前にキャンセルする場合は、6月24日までにご連絡ください。

※講師の都合や、受講者が少数の際には、開催中止になる場合があります。

【申込み・問合せ】

下諏訪町公民館(下諏訪総合文化センター内) TEL:28-0002・27-1111(内線717)