

♡ゆったり動作の太極拳講座♡

令和8年秋スタート(6回)募集

～正しい動作・正しい呼吸で心と体を整える～

ゆったりとした動きと自然な呼吸で
心と体をリフレッシュしませんか？

太極拳の動きと呼吸、柔軟体操を通して
無理なく体を動かします

初めての方も大歓迎！どなたでもご参加ください

【日程】令和8年10月から令和9年1月

①10/29、②11/12、③11/26、④12/10、⑤1/14、⑥1/28

木曜日6回・単発参加でも大丈夫です

【時間】午前10：00～11：00

【会場】下諏訪総合文化センター 軽体育室

【参加費】無料

【講師】印南昌弘（諏訪市太極拳協会会長）

【持ち物】・動きやすい服装

・飲み物（水分補給用）

【申込み】下諏訪町公民館

0266-28-0002

【受付開始】9月16日(水)

