

健康太極拳

健康のためにはじめてみませんか？

日頃の運動不足解消にも健康太極拳はオススメです！

呼吸法を学び、足腰丈夫に、免疫力や体力の向上を
図ります！ 皆様、ぜひご参加ください！

申込は不要です！当日動きやすい服装でお越しください。

- ◆ 日 時 令和7年5月15日・22日（木）
午後1時30分～3時
- ◆ 対 象 市内在住・在勤の18歳以上の方
- ◆ 会 場 北公民館会議室1・2号
- ◆ 講 師 増田 利子氏
- ◆ 費 用 無料
- ◆ 持 ち 物 上履き・水分補給の飲み物

お問い合わせ 川越市北公民館

〒350-0851 川越市氷川町107

TEL 049-222-1400