

ここレク〈こころレクリエーション〉

太極拳

講師 福原 宏子先生

日本健康太極拳協会 道南地区長

【参加者募集・定員 先着10名様】

対象者：函館市在住60歳以上の方
(高齢者コーナーご登録者)

初心者の方、
お気軽に
お申込み
下さい!

開催日：10月29日(木) 10時～11時

場所：2階交流スペース

事前申し込み：10/16(金) 9時より

2階高齢者コーナー受付又は、

先着順です

お電話でお願い致します。 太極拳で鍛えよう!

(直通 ☎0138-86-6827)

ふらつかない!
つまづかない!
すべらない!
転倒予防!

定員10名様に達しましたら締め切ります

【持ち物】マスク着用、お飲み物、タオル、動きやすい服装で
お越しください。

これから
ご登録される方
(函館市在住60歳以上
の方)は、高齢者コーナー
へお問い合わせ
下さい。

無料です



亀田交流プラザ 2階高齢者コーナー