

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

開催日：11月20日(土) 10:30~11:30

場所：亀田交流プラザ2階 交流スペース

対象者：函館市在住60歳以上の方

(高齢者コーナーにご登録のある方)

定員：15名様 申込順です。

事前申し込み：11/3(水) 9:00より2階高齢者コーナー受付

またはお電話(0138-86-6827)でお申し込み下さい。

※定員15名様に達しましたら締め切らせて頂きます

【持ち物】マスク着用、水分補給用のお飲み物、タオル。

動きやすい服装、運動靴でお越しください。

ふらつかない!
つまずかない!
太極拳で鍛えよう!



初心者対象・無料です

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。

亀田交流プラザ 高齢者コーナー