

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：3月19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：3/3(木) 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