

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：5月21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：5/4（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！
つまづかない！
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