

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：5/20(土) 10:30~11:30

7/15(土) 10:30~11:30(2回セット)

場 所：2階 交流スペース

対象者：函館市在住60歳以上の方で、

高齢者コーナーにご登録のある方

定 員：20名

申 込：4/1(土)~4/7(金)までに

2階高齢者コーナー受付でお申し込みください。

※応募多数の場合は抽選をいたします。

当選発表：4/15(土) 2階受付前、ホームページにて

利用カードの番号で掲載いたします。



ふらつかない! つまずかない!
太極拳で鍛えよう!

【持ち物】

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。

初心者対象・無料です

亀田交流プラザ 高齢者コーナー