

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：令和6年1/20(土) 10:30~11:30

3/16(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：23名

申 込：12/2(土)~12/11(月)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：12/20(水) 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!
転ばない!

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