

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7年9月20日（土）・11月15日（土）

2回セット

時 間：各日10:30～11:30

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：25名

申 込：9/1（月）～9/7（日）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：9/14（日）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
運動靴 タオル
（動きやすい服装でお越しください）

初心者対象・無料です

亀田交流プラザ 高齢者コーナー