

はじめての



# 太極拳



(全3回)

4月6日、13日、20日 毎週木曜日

9:30~11:30

太極拳は伝統ある中国の武術のひとつです。そのゆったりした動きを学び、心と身体を癒すだけでなく、体内バランスを整える健康法でもあります。当センターで活動する「美和健康太極拳サークル」と一緒に、初心者向け太極拳を体験してみませんか？



会費：1人500円

対象：どなたでも 15人募集

講師：有田 龍一 氏

(太極拳普及協会、美和健康太極拳サークル講師)

申込：3/9(木) 10:00 から電話申込受付。

北部生涯学習センター美和分館(296-7122)までお電話ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策についてのごお願い※

- ①講座当日の参加者のマスクの着用。
  - ②37.5℃以上または、平熱比1℃超過の発熱や体調不良の際の参加の自粛。
  - ③必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供の了承。
- 以上、3点のご協力をお願いいたします。

静岡市北部生涯学習センター美和分館  
(アカデ美和)  
指定管理者 (公財)静岡市文化振興財団  
〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1