

# 太極拳

無料体験講座

足腰の強化

転ばなくなる

ゆったりとした

全身運動で

健康年齢 UP!

有酸素運動

ストレスが取れ  
ゆったりとした気持ちに

脳の活性化

若返り

自然自己治癒力 UP

ますます健康に

平成28年 1月19日(火)

14時～16時

開催団体：吉川太極拳 美南会

《講師 斎藤哲夫氏》

日本太極拳連盟 認定指導員 埼玉太極拳協会

- 【会場】 吉川市民交流センターおあしす フィットネスルーム  
【定員】 20名  
【参加費】 無料  
【対象】 年齢男女問わず、どなたでも  
【持ち物】 運動できる服装、室内履き、タオル、飲み物  
【申込み】 事前申込み(定員に余裕のある場合は、当日参加も OK です)



お問合せ・お申込は…

吉川市市民活動サポートセンター(おあしす内)

☎ 048-984-1888 (内線232) 開室時間 9時～18時 第1・3水曜日休室