

はじめての太極拳

～太極拳のゆっくりとした動きで足腰を鍛え、膝を延ばすことによって血流を良くし、血圧の安定、心身の健康・保持増進を目指しましょう～

令和2年 9月1日,9月8日,9月15日,

9月29日,10月6日

○開催日時:

午前10時00分～午前11時00分 全5回火曜日

○対象・定員: 18歳以上 20人(先着順)

○受付・申込: 令和2年8月17日(月)午前8時30分より、引佐協働センター窓口、電話又はFAXでお申込みください。定員になり次第締め切ります。

○会場: 引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール

○講師: 窪谷 満子 さん

○費用: 無料

○持ち物: マスク、底の薄い靴、汗拭き用タオル、飲み物
※動きやすい服装で、お越しください。



申込・問合せ先

浜松市引佐協働センター

電話: 542-1112 8時30分～17時15分

FAX: 542-3319 (土日・休日を除く)

この用紙は「雑がみ」としてリサイクルしよう!



※講座風景の写真を、市の刊行物やホームページなどに掲載させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

受講申込書(月 日)

キリトリ

○申込人数 / 20

講座名	ふりがな 氏名	性別	住所	電話	年齢		
はじめての 太極拳		男・女	〒	固定電話	歳		
				携帯電話			
受付方法	窓口・電話・FAX⇒	プログラム 配布方法	窓口 受取	FAX 送付	郵送	不要	費用無料