

みんなの学校

「体育の時間」 with teacher! NEXT

全4回 『～太極拳～』

2016年(木) 14時～16時 (下記の日程になります)

①12/1 ②12/8 ③12/15 ④12/22

ゆっくりした全身運動

筋力も骨も鍛える!

転倒予防!

踏ん張る力! 若さの持続!



「和歌山中央太極拳愛好会」代表 林 宏美先生に指導をお願いしております

お申し込みお問合せは下記の『みんなの学校』まで

- 【定員】約20名
- 【対象】動ける男女(年齢不問・未就学児不可)
- 【参加費】無料
- 【場所】みんなの学校2階
- 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、
- 【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」
住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028
11：00～19：00(休校日 火曜日)

