

令和6年(2024年)度

# はじめよう！太極拳

太極拳はゆっくりとした動作で怪我の心配も少なく、年齢や運動経験に関係なく参加していただけます。意識・呼吸・動作をひとつにし、気の流れをよくしてからだと心を元気にしていきます。

※はじめよう！太極拳は初心者の方でも参加できるクラスです。

■ 曜 日 水曜日（期別制）

■ 回 数 全10回

■ 対 象 概ね50歳以上

■ 時 間 13:00～14:30

第1期	4月	5月	6月
	10、17、24	1、8、15、22、29	5、12
第2期	7月	8月	9月
	3、10、17、24、31	7、14、28	4、11
第3期	10月	11月	12月
	9、16、23、30	6、13、20、27	4、11
第4期	1月	2月	3月
	8、15、22、29	5、12、19、26	5、12

■ 場 所 渚市民体育館 会議室またはフィットネスルーム

■ 費 用 8,500円(税込)

■ 定 員 15名  
※定員に空きがある場合は、期ごとに追加募集を行います。

■ 持ち物 運動ができる服装、タオル、水分補給できるもの

## お問い合わせ

【指定管理者 枚方みらい創造パートナーズ】

枚方市立市民体育館（渚市民体育館）

TEL:072-898-8181 〒573-1178 枚方市渚西3-26-10

FAX:072-898-8585 【開館時間】9:00～21:00 【休館日】第4金曜日・年末年始