

はじめての太極拳

太極拳ゆったい体操で
体づくりを！
さあ！ 始めよう！



◇日 時 令和8年

全8回

6月	4日	11日	18日	25日
7月	2日	9日	16日	23日

※毎週木曜日 15:30~17:30

◇場 所 つばき会館 4階 407・408室

◇対 象 15歳以上(中学生を除く)

◇定 員 25名(先着順)

◇参加費 受講料 3,200円

◇講師 久留島 幹夫 さん(日中友好協会・太極拳講師)

◇持ってくる物 マスク, 運動できる服装, 底の薄いシューズ

◇申し込み 5月20日(水)から

◇問い合わせ先 〒737-8509 呉市中央6丁目2-9

つばき会館 4階

呉市生涯学習センター TEL25-3466



年齢や体力は関係ありませんよ！
どなたでも大丈夫です。



全身をリラックスさせて
ゆったい動くので、体の活
性化とストレス解消に
いいですよ！



○ご来館の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。