

足腰元気

ゆったりしっかり

# はじめて太極拳

- 開催日 / 毎週日曜日  
※ご希望の日に1回ずつ受講できます。
- 時間 / 10:00 ~ 11:00 (60分)
- 場所 / 東松山市市民健康増進センター スタジオ
- 料金 / 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物 / 動きやすい服装 タオル 飲み物  
※シューズは薄い底のものの方が動きやすいです。  
※シューズがなくてもできます。
- 対象 / 15歳以上 (中学生を除く)

定員  
**25名**



講師※佐藤邦子

はじめての方も安心して  
受けられます！

ゆったりとした動きで  
しっかり動きます！！

東松山市市民健康増進センター