

麻生田コミセンよりお知らせ

令和6年度 介護予防体操教室

太極拳ゆったり体操 新年度受講生募集

太極拳の姿勢や動作を取り入れたゆっくりとした動きの介護予防のための体操です。

主に椅子に座って行います。

ゆっくり指導してまいりますので、参加されてみませんか？

※初めて参加される方を優先して募集します。

講師 黒田 勉先生(熊本県武術太極拳連盟
太極拳ゆったり体操普及指導員)
一ノ宮 直子先生

日程 右の表の日程

時間 午後1時30分から 1時間程度

場所 麻生田コミセン 多目的ホール

対象 麻生田校区にお住まいの方

費用 無料

※ 動きやすい服装で、水筒・タオル・上履きなど
ご持参ください。

お申込み・お問い合わせは
麻生田コミセン ☎338-6277 まで

令和6年度 教室の日程

4月	13日(土)	27日(土)
5月	11日(土)	25日(土)
6月	8日(土)	22日(土)
7月	13日(土)	20日(土)
8月	10日(土)	24日(土)
9月	14日(土)	28日(土)
10月	12日(土)	26日(土)
11月	9日(土)	30日(土)
12月	14日(土)	休み
1月	18日(土)	休み
2月	8日(土)	22日(土)
3月	8日(土)	22日(土)

