

# 太極拳

～ 有酸素を取り入れた全身運動健康増進の日々を～

毎週水曜日

13:00～14:30

定員60名程度



太極拳は体のすみずみの筋肉を意識しながらおこなう  
全身運動で、年齢や体力の有無に関係なく始めることができます。

## < 令和8年度 第1クール日程 >

4月 1・8・15・22日

5月 13・20・27日

6月 3・10・17・24日

講師：花崎 美智子

受講料：6,600円（全11回分）2回に分けて、納入可  
（1回目 3,600円 2回目 3,000円）

持ち物・服装：タオル、飲み物、動きやすい服装

お願い

- ① 自宅で体温を測定していただき、発熱などの症状がある場合や咳・咽頭痛などの症状がある場合は欠席してください。
- ② 熱中症対策のため、飲み物をご持参ください。

お問合せ・お申込み

主催：（一財）大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

TEL6704-1200/FAX6704-1421

共催：アクティオ株式会社

TEL4303-4785/FAX4303-4786

大阪市平野区長吉出戸5-3-58

地下鉄谷町線「出戸」駅下車④番出口東へ徒歩5分