

秋田県立武道館
令和8年度(前期)

太極拳教室

太極拳の動きが日常の転倒防止に
役立つことが報告されています



5日間の短期教室です

柔らかい動きとゆっくりとした呼吸で
心と体を健康に鍛えましょう！

申込期間：4/28(火)～6/10(水)

期日：6/11・25・7/2・9・16 計5回(全木曜日)

時間：10:00～11:30

参加費：3,500円(税込み、入館料、保険料含む)

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、内ズック、飲み物等

お申込み・お問い合わせ先

(一財)秋田県総合公社
向浜スポーツゾーン総合事務所(武道館)
TEL：018-862-6651

