

# 秋田県立武道館

## 令和6年度



# 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！

期 日 : 6/6・13・27・7/4・11 計5回 (全木曜日)

時 間 : 10:00~12:00

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



申込期間 : 5/1(水)~6/5(水)

お申込み・お問い合わせ先

(一財)秋田県総合公社 武道館事務所

TEL : 018-862-6651



あなたの笑顔をサポートします!  
一般財団法人 秋田県総合公社



AKITA SDGs

