



# 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 : 9/19・26・10/3・10・17 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

申込期間 : 8/13(火)~9/18(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

