

平成29年 沼ノ端コミセン 生涯学習 後期講座  
追加募集 申し込みは直接コミセン窓口まで

# 入門太極拳～初めての人のために



ゆったりとした太極拳の動きで血行を良くして足腰を強くしましょう。体幹を鍛える太極拳の入門講座です。

日程:10/4・11・18・25  
(水曜日) 全4回

時間:9:30～10:45

参加費:1,250円

定員:10名(定員になり次第〆切)

締切り:10月1日

※キャンセルは10月1日まで

持ち物:底の薄い靴、水分補給用飲料、  
汗拭きタオル

講師:山本 栄子

お申込み:沼ノ端コミュニティセンター

〒059-1305

苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16

(Tel.0144-57-5560)

主催:沼ノ端コミュニティセンター 指定管理者 NPO法人ワークスコープ

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP  
QRコード