

よりよい健康ライフを目指して…

健康太極拳

対象：一般
定員：20名

ゆっくりした動きで血流を良くし内臓機能を高めます。
楽しく足腰を丈夫にして脳の動きも良くしましょう♪
高齢の方も無理なく参加できます！



日時

毎月第2・第4金曜日
14:00～15:30

会場

ゆり花会館 講堂

8月・9月のみ
第1・3金曜開催

参加費

会員 300円 非会員 400円

指導者

NPO法人日本健康太極拳協会新潟県支部
五十嵐 麗子 先生
(健康太極拳 指導員)
河面 純子 先生
(健康太極拳 指導員)



持ち物

内履き、飲み物、タオルなど

申込方法

各開催日2日前まで！
申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参または
電話・メール・ファックスで受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いいたします。
- ③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



問い合わせ


悠遊さんぽく
NPO法人さんぽくスポーツ協会

Instagramの
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

村上市府屋177-1

(山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

※FAXで申し込みの方は確認のためお電話ください

キリトリ

健康太極拳 申込用紙

フリガナ		区分 (○をつけてください)
氏名		会員 ・ 非会員
住所	〒	—
日中連絡のとれる電話番号		

※個人情報 は当協会の事業案内等に使用させていただきます