

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♪

日 時

毎月第2・第4金曜日
14:00～15:30

会 場

ゆり花会館 講堂

参加費

会員 400円 非会員 600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

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
下記QRコードで受付

問い合わせ



NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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

Instagramの
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

健康太極拳 申込用紙

フリガナ		
氏 名		
住 所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		↑ 申込フォーム QRコード
		() 会員 () 非会員

※個人情報は当クラブの事業案内等に使用させていただきます