



～福祉センター～

令和8年度

やさしい太極拳教室

初心者にもやさしい太極拳を行います。

教室ではストレッチで各関節を充分緩めて血流を促し、気功とストレッチを組み合わせた体操も行います。健康・美容に最適な太極拳。誰でもいつからでも始められる教室です。運動のしやすい服装でお越し下さい。

日時

毎週木曜日（月4回）

10：30～12：00

参加料

1,200円/（1ヶ月）

場所

中ホール

講師

北野 幸美

対象

忠岡町在住60歳以上の方

定員

20名

持ち物

体操のできる服装・底の薄い上履き・水分補給の飲み物

申込

窓口で受け付けます。
満員の場合はキャンセル待ちとなります。

注)『利用者証』をお持ちください。

お持ちでない方も窓口で申請して頂ければ、参加できます。

忠岡町総合福祉センター【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0813

大阪府泉北郡忠岡町忠岡南1丁目9番15号

TEL:0725-22-0350

開館時間:10:00～17:00

休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29～翌1/3)

URL:<https://tadaoka-fukushi.net/>



忠岡町総合福祉センター
ホームページ

