

久留米市総合福祉会館主催事業

# 初心者の太極拳教室

太極拳は、心を込めて、深い呼吸に合わせ、ゆっくり動くことを基本とします。

年齢、性別を問わず、健康状態や体力に応じて無理なくできます。

日 時： **令和6年11月～令和7年1月 第2・4火曜日** 10時～11時半

場 所： 久留米市総合福祉会館

講 師： 水間 真弓

募集人数： 20名 ※応募者多数の場合は抽選

料 金： 無料

対 象 者： 久留米市在住の60歳以上、体に障がいのある方、母子父子家庭の方

申込方法： 令和6年10月1日(火)～15日(火)16時

抽 選 日： 令和6年10月16日(水) ※結果は抽選日以降、応募者全員に連絡します