

浜崎健康太極拳教室

ゆったりとした動きで、無理なく行うことができます。
興味のある方、何かを始めたいと思っている方など、
ご参加お待ちしております！

対象者：朝霞市内在住 65 歳以上の方

今までに健康太極拳教室に

参加したことがない方

※詳細は担当職員にお尋ねください



日時：令和 7 年 9 月 2 日(火) ～令和 8 年 2 月 24 日(火)

午後 1 時 30 分～3 時まで

※9 月 23 日、12 月 30 日を除く毎週火曜日

※全 24 回実施



場所：朝霞市総合福祉センター（はあとぴあ）

2 階 アリーナ



講師：渡邊麗子師範、渡邊洋司師範

※師範の他に、5 名のアシスタントがつきます



申込期間：令和 7 年 8 月 1 日(金) 9 時から

8 月 15 日(金) 正午まで

申込先：朝霞市社会福祉協議会 高齢者福祉係

【一般介護予防担当】(電 話)0 4 8 - 4 8 6 - 2 5 2 5

(FAX)0 4 8 - 4 8 6 - 1 4 5 5