

# ～太極拳～



対象：65歳以上の市民の方

参加費：無料！

申込み：事前申込み**必要(先着順)**

太極拳は自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えることで体の免疫力を高めます。



◆開催日・受付開始日 ※月内に2回連続受講できる方を募集します。

**7月開催(全2回)：14日(木)、28日(木)** …受付開始 6/20(月)

**8月開催(全2回)：4日(木)、18日(木)** …受付開始 7/20(水)

**9月開催(全2回)：1日(木)、15日(木)** …受付開始 8/20(土)

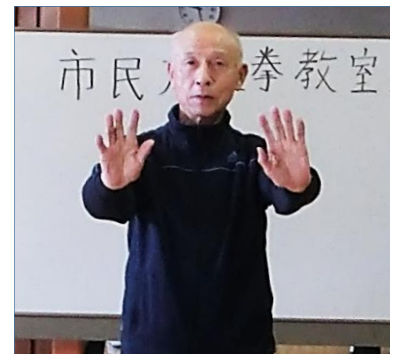
◆時間 午前 **10時30分～11時30分**

◆講師 弘前市武術太極拳連盟  
会長 鹿内 武次 氏

◆会場 温水プール石川（小金崎）

◆定員 各回 12人

◆持ち物 内履き、タオル、飲み物



講師 鹿内 氏

 **マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。**



【新型コロナウイルス感染拡大防止】

発熱がある方、  
風邪症状がある方、  
体調に不安がある方は  
参加をご遠慮ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49-7081

(午前9時～午後5時)