

麻生田コミセンよりお知らせ

令和 7 年度 介護予防体操教室

太極拳ゆったり体操 新年度受講生募集

太極拳の姿勢や動作を取り入れたゆっくりとした動きの介護予防のための体操です。

主に椅子に座って行います。

ゆっくり指導していただきますので、参加されてみませんか？

※令和6年度までは土曜日に開催しておりましたが、令和7年度より開催日が木曜日に変更になります。

講 師 黒田 勉先生(熊本県武術太極拳連盟
太極拳ゆったり体操普及指導員)
一ノ宮 直子先生

日 程 第1・第3木曜日

※諸般の事情により変更になる場合もあります

時 間 午後1時30分から 1時間程度

場 所 麻生田コミセン 多目的ホール

対 象 麻生田校区にお住まいの方

費 用 無料

※ 動きやすい服装で、水筒・タオル・上履き
などご持参ください。

お申込み・お問い合わせは

麻生田コミセン ☎338-6277 まで

令和 7 年度 教室の予定

4月	3日(木)	17日(木)
5月	1日(木)	15日(木)
6月	5日(木)	19日(木)
7月	3日(木)	17日(木)
8月	7日(木)	21日(木)
9月	4日(木)	18日(木)
10月	2日(木)	16日(木)
11月	6日(木)	20日(木)
12月	4日(木)	18日(木)
1月	休み	15日(木)
2月	5日(木)	19日(木)
3月	5日(木)	19日(木)

