

【グループ一日体験講座】

気功・太極拳に挑戦！

筋力アップ、転倒防止、認知症予防に！



日時▶10月19日(月)
15:00～17:00

対象▶どなたでも

定員▶5人(先着順)

会場▶真亀公民館 研修室1

参加費▶無料

持参物▶飲み物、運動ができる服装でご参加ください。

申込み▶9月2日(水)～10月11日(日)
までに真亀公民館へ

協力▶真亀公民館活動グループ
「気功・太極拳グループ」

ゆっくりとした動きで、心と身体をほぐし、気血の流れを良くしていきます。

音や道具を使用せず、静かな中で行います。

まずは手本を見ながらゆっくりと身体を動かしてみましょう。
どなたでも参加出来ます！
ぜひ一度体験してください。



【グループの情報】

*定例活動日：第1・3・4月曜日
午後3時～5時

*会員数：7人

*会費：3000円(月額)



公益財団法人

広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住所▶〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号

TEL&FAX▶082-842-8223

ホームページ▶<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶8:30～22:00

受付時間▶8:30～17:15(木曜日と金曜日は8:30～19:00)

