

2026年10月
太極ウエルかしま

太極ウエルかしま 会員募集！！

太極拳で体を動かし健康作りを一緒にしませんか！
無理なく全身を動かすことで心や呼吸や体が整い
免疫力UP、転倒防止、認知症予防につながります。
仲間作りにも最適です。

多数のご応募をお待ちしています。見学也大歓迎です！
見学を希望される方は、直接下記会場にお越し下さい。

11月の練習日

- ・ 11/1 (日) 10時～11時30分 中央公民館 多目的1
- ・ 11/22 (日) 〃 〃 研修室 304

12月の練習日

- ・ 12/6 (日) 10時～11時30分 中央公民館 研修室 304
- ・ 12/20 (日) 〃 〃 研修室 304

* 担当：太極ウエルかしま 佐藤

