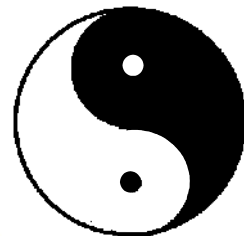


セルフリカバリー
心と身体の
癒し講座

感じる♥太極拳



太極拳って何？

ゆっくりだけど動きが多くて覚えられない！

と言う方にも

テーマを絞って解説します。簡単な動作で体感しましょう。

太極拳で癒しを感じてください。

心と身体を癒しましょう！

No.	開催日	感じるテーマ
①	3月21日（金）10時半～12時	呼吸
②	3月22日（土）13時半～15時	氣
③	3月24日（月）13時半～15時	緩める

講師：日中友好協会本部指導員 **青木正美**

定員：15名

参加費：無料

【講師紹介】

20歳から太極拳の深みにはまって40年。

まだまだ奥が深いです！

操南公民館職員

※上履きをご持参ください。

ご参加される皆様へお願い【ご一読ください】

- ① 状況により内容の一部変更、中止となる場合があります。
- ② 活動の様子を撮影し、広報（公民館だより、Facebook、Instagram 等）に活用させていただく場合があります。

問
合
・
申
込

操南公民館

TEL:086-276-7898

岡山市中区藤崎201-4

右記のコードから
メールでお申し込み
出来ます。

