



はじめての
たい

太極拳



夏の暑さに疲れがちな体を太極拳の動きで優しく整えましょう！（定員25名）

- 日 時 令和8年8月27日(木) 10時～11時30分
- 会 場 湖西市健康福祉センター-おぼと 研修室（湖西市古見1044番地）
- 対 象 65歳以上の湖西市民（原則介護保険を利用していない方）
- 持 物 動きやすい服装、タオル、水分
- 講 師 山口 香苗 先生
- 申込方法 →の2次元コード又は高齢者福祉課窓口へ直接(先着順)
- 申込期間 7月21日(火)～8月17日(月)
- 備 考 当日朝8時までに台風に伴う大雨
暴風警報、避難指示が発令されて
いる場合は中止します。



ゆっくり動く
から初めて
でも大丈夫

