

令和5年度 ファミサポ交流会

身体と心を整える ～みんなでゆったり太極拳～

太極拳は体がとまることなく動き続けることで、
柔軟性や体幹、又はバランスを鍛えることができます。
ファミサポ交流会では入門編を行います。

たくさんのご参加をお待ちしています！！

- 日 時 令和5年11月15日（水）
10：00～12：00（受付開始 9：50）
- 場 所 小平元気村おがわ東 1F（多目的ホール）
- 対 象 提供会員・利用会員・子育てに関心がある方
- 定 員 15名 先着順 （受付開始日 10月2日(月)～）
- 費 用 無料
- 持ち物 ・ハンドタオル ・飲み物 ・バスタオル（敷物として）
・汚れてもよい靴下や底の薄い上履き
- 内 容 小平市ファミリー・サポート・センターの紹介
太極拳教室
- 講 師 小田井 典子 先生
（小平市武術太極拳連盟 所属）



※当日は小平市ファミリー・サポート・センターの紹介もあります。

※状況により変更・中止の場合もあります。

申込み・問合せ先

小平市ファミリー・サポート・センター 042 (348) 1780

〒187-0031 小平市小川東町4-2-1 小平元気村おがわ東 2階