

働く婦人の家ゆうみい

住所：上山市元城内1番1号 (TEL:023-673-3939) 令和5.2.1発行 No.11 文責：吉田 良子

☆働く婦人の家のホームページは、上山市のホームページに『上山市働く婦人の家』を入力して検索

～3月の主催事業のお知らせ～

神来社先生に教えていただく 太極拳教室

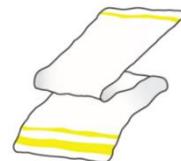
～体幹アップ～ ゆっくりじっくり動きの全身運動

◇ 日時 3月11日(土) 午後1時～午後2時30分

◇ 参加料 無料

◇ 定員 12人

◇ 持ち物 シューズ、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装



*かみのやま健康ポイント参加者には、20ポイントが付与されます。

太極拳とは？

呼吸法にのっとり内面の気を養い健康保持することを目的としています。

体力に自信のない人でもできる運動です。



☆☆お願い☆☆

令和5年度の主催事業を計画中です。

要望・講師推薦(自薦他薦)などありませんか？

今ならあなたの考えを生かせるチャンスかもしれません。ご希望をお寄せください。お待ちしております。

詳しくは2月号(2月1日発行)の市報やホームページをご覧ください。

2月3日(金)9時30分より受付を開始します。(働く婦人の家 TEL673-3939まで)