



令和 7 年度 教室案内(日程)

やさしい太極拳教室

音楽に合わせてゆっくりと身体を動かすため、無理なくできるとシニア世代に人気の教室です。
基本技術を習得できるため、初心者の方、大歓迎です。

- 1 対象: どなたでも
- 2 活動時間: 水曜日 9時30分から11時
- 3 会場: 聖籠町町民会館 小ホール(11月12日のみ多目的ホール)
- 4 講師: 大沼 ヌキ子
- 5 参加費: 1期につき… 会員 2,400 円 / ビジター 回数券をご利用ください (非会員)
- 6 持ち物: ヨガマット、タオル、飲料
- 7 日程: ・以下のとおり
(予定) ・急な日程変更の際は、グループLINEでお知らせします。
LINE登録はお忘れなく!(登録方法は裏面のとおりに)

期	月	日(曜)			
第1期	4月	16 日(水)	23 日(水)	30 日(水)	
	5月	14 日(水)	21 日(水)	28 日(水)	
8回	6月	4 日(水)	11 日(水)		
第2期	7月	2 日(水)	9 日(水)	23 日(水)	
	8月	6 日(水)	20 日(水)		
8回	9月	3 日(水)	10 日(水)	17 日(水)	
第3期	10月	1 日(水)	8 日(水)	15 日(水)	22 日(水)
	11月	12 日(水)	26 日(水)		
8回	12月	3 日(水)	17 日(水)		
第4期	1月	21 日(水)	28 日(水)		
	2月	4 日(水)	18 日(水)	25 日(水)	
8回	3月	4 日(水)	11 日(水)	18 日(水)	

8 その他: -

9 備考: 町スポーツ振興委託事業

公式LINEの登録のしかた

教室やイベント情報を発信！

友だち募集中



▼ 友だち追加方法

LINEのアプリを開いて

1



ホーム画面へ

2



友だち追加ボタンを
タップ

3



「QRコード」から
読み取る

4



友だち追加で
完了

NPO法人スポネットせいろう

