

基礎から学んで無理のない全身運動をしよう

いきいきライフ

# ゆったり太極拳講座



歩き方や姿勢など、基礎からしっかり教わります。

初めての方大歓迎！

- ◆日時 第一回目 令和3年11月 9日(火)  
第二回目 “ 11月16日(火)  
第三回目 “ 11月30日(火) 午前10時から正午まで(全三回)
- ◆場所 実花公民館(集会室)
- ◆対象 18歳以上 ※定員12名 ※市内在住、在勤、在学の方優先
- ◆持ち物 動きやすい服装、靴(底が薄いもの)、水分補給用の飲料水
- ◆申込み 10月2日(土)午前9時より、お電話にてお申込みください。  
※**ご本人、もしくはご家族の方からのみ**受け付けます
- ◆その他 ①裏面の「**新型コロナウイルス関連のお願い**」をご確認ください。  
②実花公民館では主催講座の事業レポートをホームページにて公開しています。お顔が識別できない写真のみを使用いたしますが、掲載を希望されない方は、お申し込みの際にお申し出ください。


実花公民館 指定管理者(株)オーエンス

TEL 047-477-8899

FAX 047-477-6357



左の QR コードから実花公民館公式ホームページが読み込めます。

 @ mihanakominkan

Twitterでも情報発信中！

## 《新型コロナウイルス関連のお願い》

- ① お申込み時にお聴きした情報について、館内で新型コロナウイルスが発生した際に保健所へお伝えすることがあることを御了承ください。
- ② 館内ではマスク着用をお願いします。
- ③ 講座の前に検温を行うため、15分前を目安にお越しください。
- ④ 体調が悪い(発熱・のどの痛み・倦怠感など)ときは、お休みしてください。その際は御連絡ください。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染拡大により、講座が中止・変更になる場合があります。その際はお申込みいただいたお電話番号へ、遅くとも前日の17時までにお電話させていただきます。
- ⑥ 水分補給を除いて、飲食はしないでください。