

心と体をリセット。元気な体を目指しませんか？



健康のための

太極拳体験会

健康のために何か始めたいけれど、激しい運動はちょっと...という方へ。
太極拳は、ゆっくりした動きと深い呼吸で体幹を鍛え、姿勢やバランスを整えるやさしい運動です。はじめての方、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。年齢問わず、おひとりでもご家族でも、お気軽にどうぞ。

日程

令和8年**9月12日** **土**

参加費 500円

時間

10:00 ~ 11:00 (受付9:30~)

場所

武の道いわて新興電気武道館 剣道場

講師

岩手県武術太極拳連盟 山田 泰子 氏

定員

先着30名程 (小学生以上の方)

- 動きやすい服装でお越しください
- タオルと飲み物をご持参ください



お申込み

武の道いわて新興電気武道館
(岩手県営武道館)

〒020-0122岩手県盛岡市みたけ3-24

電話またはWEB(QRコード)からお申込みいただけます。

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。定員に達し次第終了します。

 <https://iwate-sposhin.jp/budou/>



019-641-4577

[開館] 9:00 [閉館] 21:00 [休館] 水曜日



WEBでのお申込はこちら