

太極拳

太極拳は、人間が本来持っている自然な姿勢と動きを追及するものです。
心をのびやかにし、また、自然な姿勢は筋肉を強化します。
老若男女を問わず、いつからでも始められる生涯スポーツです。

水曜日 13時～15時



講師：森山みどり先生

健康づくりははじめませんか？

第1期 4月～6月

第2期 7月～9月

第3期 10月～12月

第4期 1月～3月



教室の様子

場所：北九州パレス
1F剣道場

見学できます

お申込み、お問い合わせは、体育窓口まで
TEL (093) 651-4600

受講料 6,500円 (全12回)
(34歳以下 6,000円)

〒803-0835 福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3
電話 (093) 651-4600 FAX (093) 651-4610
ホームページ <http://www.kitakyushu-palace.com/>
開館日時: 火～日曜日 9～21時 休館日: 月曜日、年末年始



福岡県立北九州勤労青少年文化センター
北九州パレス
KITAKYUSHU PALACE