

切り離せない
心と呼吸と動き

太極拳

入門講座



太極拳は、動く禅と言われてています。
心が落ち着く深い呼吸と、ゆっくりした動きを体験してみませんか。

- 講 師：太極拳師範 加藤ご夫妻
- 日 時：2023.10.28(土) 18:30~20:00
- 場 所：東図書館2階 集会室
- 対 象：18歳以上
- 申 込：10月21日(土) 9:30~図書館HPイベント予約フォームから。
- 定 員：先着20名
- 費 用：無料
- その他：動きやすい服装と靴でおこしてください。
水分補給の飲み物をお持ちください。

図書館HP
イベント予約

