瀬谷区民、近隣区民、協会会員の皆様　　　 2025年9月

フレイル予防に最適❢

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 瀬谷区太極拳協会

**🌰スポーツフェスタ・太極拳🍠**

内　容　初めての方、初心者の方、大歓迎です！

座って太極拳や太極拳入門にトライ❢

初めての太極拳体験や協会会員との交流をお楽しみ下さい。

　　　　　主催【瀬谷区スポーツ協会・瀬谷スポーツセンター】後援 【瀬谷区役所】

日　時　　**11月2日（日）12：00～13：15（受付11:45～）**

**太極拳ってなに？**

**座っても出来る？**

**さあ行ってみよう❢**

会　場　　瀬谷スポーツセンター第**２**体育室

参 加 費　無 料

申 込 事前申し込みは不要です

　　　　　途中入場、退席も大丈夫

　　　　　気軽にお立ち寄り下さい❢

表　演　　**15時以降　第一体育室でｸﾗﾌﾞ表演(拳周会、阿久和、南瀬谷)あります。**

その他　　当日は軽い運動のできる服装で、上履きをご持参ください。

熱のある方、体調の悪い方は参加を見合わせて下さい。

