

瀬谷区民、近隣区民、協会会員の皆様

2025 年 9 月

瀬谷区太極拳協会

フレイル予防に最適！

🍷 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～）**

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！

太極拳ってなに？

座っても出来る？

さあ行ってみよう！

表 演 **15 時以降 第一体育室でクラブ 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。

