

睦公民館主催講座

初めての健康太極拳 (全3回)

2022年9月15日/9月29日/10月13日開催

太極拳が初めての方にもたくさんのご参加をいただき、呼吸法と基礎の型を丁寧に指導して頂きました。

「もっと学びたい」「継続的な講座を望む」などの声が聞こえてきました。健康づくりの習慣にしたいですね！

