


# E7 健康太極拳

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
25人	水曜日 9:30~11:30	4/7	武道館 *夏期変更あり	月額 2,000円	穏やかな動きと深い呼吸で気を養いストレス解消、健康増進、転倒防止対策などに効果的。年齢に関係なく始められ、元気で長生き、快適に過ごしたい人のための楽しい教室です。

講師	プロフィール
 <b>浜川みね子先生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NPO法人日本健康太極拳協会本部会員、三重県支部会員、師範（楊名時八段錦太極拳友好会）</li> <li>• 日本健康づくり協会会員 練功健康指導士（練功十八法、益気功）</li> <li>• 東員町在住</li> </ul>

**持ち物**

**飲み物・タオル**



## 令和3年度予定表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

回数 4 閉館 4 4 5 4

5月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	X
X	X	X	X	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 3 4 4

6月

日	月	火	水	木	金	土
		X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

回数 4 閉館 5 4 4 4

7月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

回数 3 閉館 4 5 5 5

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

回数 5 閉館 3 4 4 4

9月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
29	30	X	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

回数 3 閉館 5 4 4 4

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

回数 3 閉館 4 4 5 5

11月 1,000円/2回

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

回数 5 閉館 2 4 4 4

12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	X	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

回数 4 閉館 4 4 4 4

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	X
X	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 3 閉館 4 4 4 4

2月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
30	31	X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 4 3 4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	X	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

回数 3 閉館 4 4 4 4

…開催日

…開催日 夏期の為会場変更あり

福祉センター又は体育館1階第一会議室を予定しています。確定後ご案内致します。

**とういんフレンドリークラブ**

電話&FAX 28-8090

【お願い】 日程の変更がある場合は、振替日と一緒に事務局までご連絡下さい。