

ゆったりとした動きで体幹をきたえ、心身を整える

はじめての 太極拳



3/23 日 14:00-15:30
1階 研修室



- 対象▶ さいたま市在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定員▶ 20名（申し込み多数の場合は抽選）
- ※動きやすい服装でご参加ください。
- ※飲み物をご持参ください。（水筒またはペットボトル）
- ◎初心者向け入門講座です。

申込

窓口または大宮図書館ホームページより
3月13日(木) 15時締切
抽選結果は3月15日(土)迄にご連絡

講師：伊藤廣美（楊名時太極拳師範）



NPO法人日本健康太極拳協会会員 埼玉県支部所属
楊名時師家の長女・楊慧氏に師事。太極拳歴36年。
日々稽古を重ねるほどに、太極拳のもつ奥深さに魅了
され続けている。

お申込みはコチラ



大宮図書館
OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843
さいたま市大宮区吉敷町1-124-1
電話：048-643-3702
<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り
（駐車場は60分以降有料）