

YMCAふれあいサロン

# はじめての太極拳

ゆっくりとした動きで身体を整える“太極拳”を、YMCAで  
いっしょにやってみませんか？

入門太極拳を中心に、はじめての方が楽しく、安心して  
参加できる講座です。体力に自信のない方、シニアの方  
のご参加も大歓迎です♪



## 2026年2月14日(土)



- 時 間：13：00～14:30
- 会 場：横浜中央YMCA9階チャペル
- 対 象：どなたでも
- 定 員：15名
- 参加費：500円（横浜YMCA 国際・地域協力募金となります）
- 持ち物：水分補給用の飲み物

★動きやすい服装、運動靴でお越しください。

### ■お申し込み■

お電話またはGoogle Formからお申込みください

[お申込みはこちら](#)

# 045-661-0080

<受付時間 月曜～土曜 8：30～17:30>



### 講師

後藤美紀さん（横浜YMCA常議員、会員事業委員）

日本武術太極拳連盟 公認太極拳C級指導員  
// 公認技能検定太極拳2段

