

令和 7 年度 大平市民センター講座

初めての方大歓迎！

満月の夜に

みんなで太極拳



太極拳は、ゆったり呼吸しながら動くことにより、内面の“気”を養うとともに、健康を保持することを目的とし、年齢・体力の有無に関係なく誰でもできる運動です。

「動く禅」とも言われ、心を込めて行うことにより、心身の充実感が得られます。

11月5日は満月ですが、2025年で最も地球に近い満月といわれ、晴れていれば大きな満月が期待できます。

月の光のもと、みんなで太極拳をして、心と身体のリラックスをいたしましょう。

※雨天等で満月が見えない場合も開催します。

日 時 11月5日(水) 午後6時30分～8時30分

場 所 大平市民センター 2階 体育集会室
(岡崎市大平町皿田6)

募集人員 30人 (市内在住・在勤・在学の方)

講 師 楊名時太極拳師範 澤田純子氏

受講料 200円 (当日集金します。お釣りのないようお持ちください。)

持ち物 水分補給の飲み物
※足元は、室内履きもしくは、滑らない靴下

締 切 10月14日(火)
※応募多数の場合抽選。
受講いただける方には 10/15(水)・16(木)に電話でご連絡

申 込 大平市民センター窓口 または 電話 22-0162
※火曜～土曜 9時～21時 日曜・祝日 9時～17時 月曜休館



Eメール ohira.shimin@city.okazaki.lg.jp でも申込可。
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入の上、送信してください。



↑メールアドレス
はこちら