

《東部市民センター講座》



初心者のための 健康太極拳

太極拳は老若男女を問わず、体調・体力に合わせて無理なくできる健康法！
正しい姿勢でゆっくりと動けば、気血の流れが良くなり、心身ともにリラックス♪
太極拳を始めたいとお悩み中なら、この機会に、体験してみませんか？

日時

3月12日(木曜日)10時00分～12時00分

会場

東部市民センター 2階 体育集会室

内容

太極拳の準備体操とも言われる「八段錦(はちだんにしき)」を中心に、
基本の姿勢や動作、呼吸法などを学びます。初心者向け。

講師

日本健康太極拳協会 師範 **真木 康子 氏**

【講師からのメッセージ】太極拳は心と体の健康を目指したい方におすすめの健康法です。この講座では、
初めての人にもわかりやすく、太極拳の魅力をお伝えしたいと思います。多くの人にお稽古後の気持ち
良さを味わっていただきたいと思いますので、是非ご参加ください!!

定員

15人(応募者多数の場合抽選)※市内在住・在勤・在学のかた

費用

受講料:200円 / 教材費:なし

持ち物

運動のできる服装、底の柔らかい室内シューズ(裸足、布草履も可)、
水分補給のお飲み物

申込
方法

3月7日(土)までに「Eメール」、「電話」、「窓口」でお申し込みください。
➔【必要事項】①氏名(ふりがな)、②〒・住所、③電話番号



メールアドレスの
2次元コード

《お問合せ先》 東部市民センター

電話:0564-48-2922 / メール:tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9

休館日:月曜日 / 開館時間:9:00～21:00 ※日曜日・祝日は17:00まで