

柔らかくゆったりとした運動でもっと健康に！

初心者太極拳講座

太極拳は、中国の古い歴史の中から生まれた武術であり、心身をリラックスさせ、老若男女問わず参加できる優れた健康法です。ゆっくりした動作は、健康作りにとっても効果的です。秋から、太極拳を始めてみませんか？

講師 **伊東 孝子** 氏（町内在住、公認太極拳普及指導員）

日時 令和元年 10月2日、9日、16日、30日
11月6日、13日、20日、27日 水曜日
14:00～15:30（全8回）

場所 幕別町百年記念ホール 音楽実習室

受講料 4,000円

材料費 なし

定員 一般10名

（応募者多数の場合は抽選）

持ち物 汗拭きタオル、上靴、飲み物
（ジャージ等の動きやすい服装で
お越し下さい）

締切 9月25日（水）



健康のために
みんなで太極拳を
始めましょう！

お問合せ・お申込は・・・

幕別町百年記念ホール 酒森、三石
TEL (0155) 56-8600
FAX (0155) 56-8602
HP アドレス: <https://m100.jp>
mail: info@m100.jp



カリキュラム

- ・ 歩き方の基本
- ・ 上肢、下肢のバランス
- ・ 太極拳の動作（基本功、基本動作を含む）
※受講生に合わせて、無理なく指導します。