

太極拳を楽しもう！

2025年10月1日～12月10日

毎週水曜日
時間 10:15～11:45
全10回

- ◆ 場所：地球市民かながわプラザ
1階 ワークショップリーム 他
(本郷台駅徒歩3分)
- ◆ 受講料
一般／13,000円
協会会員・他講座受講者／12,000円
- ◆ 入会金：2,000円
(協会会員・他講座受講者無料)

◆ 日程

①	②	③	④	⑤
10/1	10/8	10/15	10/22	11/5
創作スタジオ			ワークショップ	
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
ワークショップリーム				

- ◆ 申込期間 9月17日～9月26日
- ◆ 申込方法：下記申込書に必要事項をご記入の上、事務局にお持ちいただくか、FAXにてお申してください。

主催・申込
一般社団法人 神奈川県日本中国友好協会
電話：045-896-0124
Fax：045-896-0125



講師 池田雅子
楊名時太極拳・八段錦 師範

【講座案内】

太極拳は中国の伝統的な武術ですが、日本では広く健康法としても親しまれています。ゆっくりとした動きで、身体を支える筋力とバランス感覚が鍛えられ、転倒防止に役立ちます。深い呼吸で行うので、リラックスでき、ストレス解消法としても有効です。いつから始めても、生涯スポーツとしてずっと楽しむことができます。初心者の方も基礎からご指導いたします。みなさまのご参加をお待ちいたしております。

申込書

住所	〒		電話	
フリガナ 氏名			職業	
支払方法	郵便振込	郵便振込	00280-9-101871	
	銀行	横浜銀行本郷台支店（普通）	6063090	
	事務局	【名義】一般社団法人神奈川県日本中国友好協会		