



太極拳を楽しもう!

2019年10月2日~12月18日

毎週水曜日
時間10:30~12:00
全10回

- ◆ 場所：地球市民かながわプラザ
1階 ワークショッブルーム
(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

- ①10/2 ②10/9 ③10/16
- ④10/30 ⑤11/6 ⑥11/13
- ⑦11/20 ⑧12/4 ⑨12/11
- ⑩12/18

- ◆ 申込期間：2019年9月11日~18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にてお申込ください。

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。

「太極拳を楽しもう！」申し込み書

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