



太極拳を楽しもう!

2021年10月6日~12月15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

| | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| ① 10/6 | ② 10/13 | ③ 10/20 | ④ 10/27 | ⑤ 11/10 |
| ⑥ 11/17 | ⑦ 11/24 | ⑧ 12/1 | ⑨ 12/8 | ⑩ 12/15 |

- ◆ 申込期間 9月27日~10月5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 | | |