

太極拳を楽しもう!

2023年4月5日～6月14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 4/5	② 4/12	③ 4/19	④ 4/26	⑤ 5/10
⑥ 5/17	⑦ 5/24	⑧ 5/31	⑨ 6/7	⑩ 6/14

- ◆ 申込期間 3月15日～3月29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。

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		