

太極拳を楽しもう!

2020年10月7日~12月16日

毎週水曜日
時間10:30~12:00
全10回



講師 池田雅子
楊名時太極拳・八段錦 師範

- ◆ 場所:地球市民かながわプラザ
1階 ワークショップルーム
(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
①10/7 ②10/14 ③10/21 ④10/28
⑤11/11 ⑥11/18 ⑦11/25 ⑧12/2
⑨12/9 ⑩12/16

- ◆ 申込期間:2020年 9月2日~9月9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	