



太極拳を楽しもう！

2023年10月4日～12月20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

① 10/4	② 10/11	③ 10/25	④ 11/1	⑤ 11/8
⑥ 11/15	⑦ 11/22	⑧ 12/6	⑨ 12/13	⑩ 12/20

- ◆ 申込期間 9月6日～9月27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		