

平成31年度第1回気功太極拳教室

公益財団法人呉市体育振興財団

太極拳は、中国で広く行われている健康法で、陰陽の気を調整し、中枢神経系統のはたらきをうながし、内臓器官の機能を改善するうえでよい効果がある。だれでも、体質を強くするのに有効な手段である。いつでも練習でき、美容と健康に大変効果がある。

1. 目的 (1)呼吸法、瞑想法を身につけ、日常生活に役立たせる。
(2)太極拳を練習することによって、体力の向上を図り、健康維持に努める。
(3)運動や文化的視野を広げ、生涯スポーツの基礎とする。

2. 対象・定員 18歳以上 初級・中級45名 各22回

3. 実施日時 毎週 火曜日 初級 10:00~12:00 中級 13:00~15:00

4月	2日	9日	16日	23日	
5月	7日	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	25日		
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日	20日	27日		
9月	3日	10日	17日		

4. 場所 オークアリーナ(武道場)

5. 参加費 各7,700円

6. 指導者 日中友好協会 指導員

7. 申込 (1)2月27日(水)~3月9日(土)17:00までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。
(2)申込みが定員を超えた時は、抽選とします。

(3)支払期間は、3月12日から3月22日までをお願いします。

(4)支払期間内に、支払いのない場合は、キャンセルとなります。

8. その他 (1)運動のできる服装と底の厚い室内シューズを用意して下さい。
(2)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。
(3)納入した参加料は、払戻はいたしません。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (オークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL(0823)74-0909