

令和6年度 第2回 気功太極拳教室

(公財)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 各45名
3. 実施日 火曜日 初級 10:00~12:00 中級 13:00~15:00 (各全23回)

10月	1日	8日	15日	22日	29日	予備日
11月	5日	12日	19日	26日		
12月	3日	10日	17日	24日		3/25
1月	7日	14日	21日	28日		
2月	4日	18日	25日			
3月	4日	11日	18日			

4. 場所 呉市総合体育館シシヨーオークアリーナ(武道場)
5. 参加費 各9,200円
6. 指導者 日中友好協会 指導員
7. 申込 (1) 8/23(金) ~ 9/3(火)17:00 までにシシヨーオークアリーナへ。
(2) 申込みが定員を超えた時は、抽選とします。
(3) 支払いは 9/9(月) ~ 9/20(金)までに お願いします。
(4) 支払期間中手続きのない場合は、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、払い戻しはいたしません。
(4) 申込みが少人数の場合には、教室を中止することがあります。

問合せ先 : (公財)呉市体育振興財団 (シシヨーオークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
TEL(0823)74-0909