

令和6年度 気功太極拳教室(後期)ショートコース

(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。

- 目的
- ・ 呼吸法、瞑想法を身につけ、日常生活に役立たせる。
 - ・ 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。
 - ・ 運動や文化的視野を広げ、生涯スポーツの基礎とする。

1 対象 18歳以上 入門・初級 若干名

2 期 日

10月	☆	☆	☆	30日(水)
11月	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
12月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水) 予備日

水曜日 8回 9時30分～11時(入門・初級24式)

3 場所 呉市スポーツ会館 アリーナ

4 参加費 3,200円

5 指導者 日中友好協会 指導員

6 申込 10月9日(水)～10月23日(水)17時までの申込期間中、先着順で受付します。
期間内にお電話か窓口にて申込後、参加費のお支払いをお願いします。
参加費お支払い後のキャンセルはできません。

- 7 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) スポーツ会館3階アリーナに各10分前までに集合して下さい。
 - (3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
 - (4) 体調不良の方は参加辞退をお願いします。

問合せ先 〒737-0818 呉市二河町1-8 呉市スポーツ会館

電話 22-1264