

令和8年度 気功太極拳教室（前期）

（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 40人、中級 40人 （先着順）

2 期 日

4月	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	☆
5月	☆	13日(水)	20日(水)	27日(水)	☆
6月	3日(水)	10日(水)	17日(水)	24日(水)	☆
7月	1日(水)	8日(水) 予備日	☆	☆	☆

水曜日 各12回 9時30分～11時（入門・初級）
11時～12時30分（中級）

3 場所 呉市スポーツ会館 アリーナ

4 参加費 4,800円

5 指導者 日中友好協会 指導員

6 申込 3月11日（水）～3月25日（水）17時までの期間中、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 (0823)22-1264