

太極拳をいっしょに 体験してみませんか！



楊名時八段錦・太極拳

講師

日本健康太極拳協会 師範 中井洋子
毎週木曜 檀紙コミュニティセンターにて稽古をしております

楊名時太極拳は年齢や体力、性別を問わず
どなたにもできる健康法です
深くゆっくりとした呼吸と動作で、
心と身体をすこやかに調えていきます
八つの医療体術「八段錦」と
「太極拳」の24の型をお稽古します
初めての方でも安心して楽しめます
ご一緒しませんか！！

場 所：弦打コミュニティセンター 2F大会議室
日 時：2024年2月18日（日） 10：00～11：30
募集人数：30名 参加費 無料（どなたでも参加できます）

（持ち物 飲み物・汗拭きタオル）
基本素足ですが、上靴をはかれる方はご持参ください

お申込み・お問合せ つるうちコミュニティセンター 087-882-0285

【受付時間】 平日9:00～17:00

主催：つるうち婦人会

太極拳1日体験 参加申込書 2/15 締切

氏 名

連絡先