

太極拳入門講座 (せんと)



(練習風景)

太極拳を誰でもやさしく学べる初心者向けの講座です。
「気を養い、気を調え自己治癒力を高める」究極の健康法として、

- ・心と身体の健康に自信が持てなくなった！
- ・疲れやすい！やる気がでない！
- ・肩こり、血圧が高い！
- ・一生涯、頼れる健康法を探していた！……等々
こんな人に適しています。ぜひ試してみませんか？

日時	9月2日・9日・16日(全3回/金曜日) 19:00~21:00
会場	中央公民館(2階) 会議室
対象	18歳以上の人
定員	10人(抽選) ※落選者のみ連絡します。連絡のない場合は時間どおりに参加ください。
講師	すぎえますお 杉江 満寿夫さん (健康太極拳せんとの会講師 NPO 太極拳養心会副理事長)
参加費	無料
持ち物	動きやすい服装・筆記用具・タオル ・水分補給用飲料※マスクの着用をお願いします。
講座運営	健康太極拳せんとの会
締切	8月24日(水) 17:00 (杉江講師)
問合・申込先	生涯学習スポーツ課 (☎0569-44-4600/Fax43-8011) ※電話/Fax または、下記申込書でお受けします。



きりとり

令和4年度生涯学習スポーツ課協賛公開講座「太極拳入門講座(せんと)」申込書

氏名 (ふりがな)	()	年齢	歳
住所			
電話			



※個人情報はこの講座以外では使用しません。