

太極拳入門講座 (青海)



(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、高血圧の解消！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 | 11月9日・16日・23日(全3回/木曜日) 10:00~12:00 |
| 会 場 | 青海公民館(2階) 講義室 |
| 対 象 | 18歳以上の人 どなたでも |
| 定 員 | 10人(抽選) ※落選者のみ連絡。連絡のない場合は、時間どおりに参加ください。 |
| 講 師 | 杉江 満寿夫さん (青海太極拳クラブ講師・NPO 太極拳養心会副理事長) |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具・汗拭き・水分補給用飲料 ※動きやすい服装で参加ください。 |
| 講座運営 | 青海太極拳クラブ |
| 締 切 | 10月31日(火) 17:00 |
| 問い合わせ 申し込み先 | 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申し込みください。 |



(杉江講師)

きりとり

令和5年度生涯学習スポーツ課協賛公開講座 「太極拳入門講座【青海】」 申込書

| | | | |
|----------------|-----|-----|---|
| (ふり がな) 氏 名 | () | 年 齢 | 歳 |
| 住 所 | | | |
| 電 話 | | | |

※個人情報についてはこの講座以外では使用しません。

