


# 太極拳入門講座【てむ】

(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。ぜひ試してください。



日 時	令和6年2月17日・24日・3月2日（全3回/土曜日）10:00～12:00	
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。連絡のない場合は、時間どおりに参加ください。	
講 師	<small>すぎえ ます お</small> 杉江 満寿夫さん （健康太極拳てむの会講師・NPO太極拳養心会副理事長）	
参加費	無 料	
持ち物	身軽な服装・筆記用具・タオル・水分補給用飲	
講座運営	健康太極拳てむの会	
締 切	2月7日(水) 17:00	
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。	(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【てむ】」 申込書

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。

