

講座番号 19-D-06 講座名 太極拳で健康ライフ

講座日程	第 2・4 火 曜日	時間	始まり 13:30	終わり 15:30	募集人員	5名
4月 9.23	5月 14.28	6月 11.25	7月 9.23	8月	9月 10.24	
10月 8.22	11月 12.26	12月 10	1月 14.28	2月 11.25	3月 10	

ネモトノリアキ

教授名 根本 範 昭 講座教室 多目的室1

**★教授プロフィール★**

楊名時八段錦太極拳(現・NPO法人 日本健康太極拳協会)師範・上級健康太極拳指導士。  
現在、同協会茨城県支部本部役員

**★講座概要★**

ゆったりとした無理のない運動で、年齢・性別に関係なくできます。太極拳で美と若さを引き出し、気功法で心と体を呼吸でつないでみましょう。きっと快い気分が味わえます。転倒予防の効果もあり、介護はしてもされない健康ライフを目指しましょう。

**★講座詳細紹介★**

内容24式の太極拳を1年間かけて一通りできるように行います。気功法でもある八段錦(八つの動きの医療体術)も取り入れながら、心と呼吸と動きのバランス運動を基本として実施します。準備するもの1.動きやすい服装を着用して下さい。(Tシャツ・ジャージ等)2. 基本的には素足で行いますが、靴を履く場合は室内用の薄底の柔らいものを使用して下さい。(スリッパ不可)

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
Eメール kashimanada\_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。