

講座番号 23-D-15 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	終わり	募集人員	24名
4月 11.25	5月 9.23	6月 13.27	7月 11.25	8月 8	9月 12.26		
10月 10.24	11月 14.28	12月 12	1月 9.23	2月 13.27	3月		

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師範

## ★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 nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。