

講座番号 24-D-14 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 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 11		

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。ご注意ください。