

# 令和6年度 太極拳教室

太極拳は、心とからだを芯から癒します。気血の流れをよくし五臓六腑全体の機能を高め体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

- 実施日 火曜日（祝日等は除く、下記参照）  
令和7年 1月7日・14日・21日・28日  
2月4日・18日・25日  
3月4日・11日・18日 （全10回）
- 時間 10:00～11:30
- 会場 清水総合運動場 剣道場
- 講師 勝山道子 【日本武術太極拳A級指導員】
- 定員 20名
- 受講料 5,000円
- 対象 18歳以上の人（医師から運動を止められていない方）
- 持ち物 体育館シューズ（底の薄いシューズ）、タオル、飲み物
- 申込み 令和6年12月10日（火）10時 受付開始  
清水総合運動場体育館窓口へお越しください。



※10時時点で希望者（受付会場にお越しの方）が定員を超えている場合は、その場で抽選を行います。（1人1名分、代理申込は18歳以上の方に限ります。）

※定員に達しない場合の申込み締切りは1月31日です。

- 問合せ 静岡市清水総合運動場  
〈指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会〉 TEL：054-334-5049

【主催】

【公式Xアカウント】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

