



# 太極拳教室

内 容： 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）

1 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○・・・教室開催日

■・・・休館日

(全10回)

講 師： 大多和 康夫 （日本武術太極拳連盟A級指導員）

時 間： 10:00～11:30

場 所： 清水総合運動場 剣道場

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）

申込み： 令和元年12月10日（火）9:00より  
清水総合運動場体育館窓口にて申込み順で行います。

