



# 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						

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						

○・・・教室開催日

■・・・休館日

(全8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： 4,000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、マスク

申込み： 令和2年12月8日（火）9:00より～申込順  
受講料持参の上、清水総合運動場体育館窓口へ（マスクの着用にて）

