

初心者大歓迎!



太極拳

ようめい じ はち だん にしき
楊 名 時 八 段 錦

一日の用事を済ませた夕方のひとときを使い、太極拳で健康を維持しましょう!

* 楊名時八段錦とは・・・

健康と長寿を主な目的とするバランス運動です。呼吸にあわせて八つの運動を行います。

* 講師は・・・

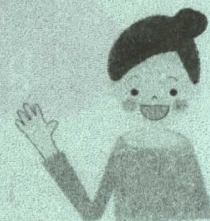
毎年ご指導くださっている、優しく、明るく、
気さくな小田切圭市先生です。

* どなたでも・・・

腹式深呼吸でゆっくりと動くので、
年齢・性別にかかわらず行なうことができます。



初心者ですが、レベルに応じてわかりやすく教えていただきました。途中からの参加でしたが、安心して楽しくできました。(朝陽在住 Nさん)



開催日 毎月第3金曜日 15:30~17:00

4/20

5/18

6/15

7/20

8/17

9/21

10/19

11/16

12/21

1/18

2/15

3/15

《会場》

朝陽公民館 体育館

11月から3月は

朝陽公民館 2階講義室

☆ 持ち物 上ばき

(運動のできる服装で)

☆ 参加費は無料です

事前の申し込みは不要です