

本場でも大ブームを起こした今一番新しい「**八法五歩**」を学びましょう！



太極拳講座



健康増進、運動不足解消

日時

①9月10日(木) ②9月29日(火) ③10月16日(金)
④10月29日(木) ⑤11月5日(木) ⑥11月19日(木)
☆ 10:30~12:00

① 9月10日(木)

ゆったり呼吸と姿勢

② 9月29日(火)

からだをリラックス
させてみる

③ 10月16日(金)

片足に重心をのせて
バランスをとってみる

④ 10月29日(木)

手、腕、足、脚を
動かすとは？

⑤ 11月5日(木)

手、脚の動きを
合わせてみます

⑥ 11月19日(木)

音楽に合わせて
気持ち良く動いてみる

会場

遊学舎 会議棟

定員

各回 10名

参加費

各回 500円

講師

朝香 美保子さん(日本武術太極拳連盟 A級指導員)



運動できる服装でお越しく下さい！
タオル、飲み物をご持参いただき
底が薄めの靴でご参加ください！！

主催・申込先

NPO法人あきたパートナーシップ

〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切24-2 (遊学舎内)

TEL 018-829-5801

FAX 018-829-5803