

【ストレスに強いカラダになりましょう！】



太極拳で体力アップ講座

健康増進、運動不足解消



日時

①9月22日(水) ②9月29日(水) ③10月5日(火)
④10月20日(水) ⑤11月19日(金) ⑥11月30日(火)
☆ 10:30~12:00

① 9月22日(水)

ゆっくりとした呼吸でのびやかに腕を伸ばし胸を開いてみましょう。

② 9月29日(水)

ゆっくりとした呼吸でお腹周りとお腹をリラックスさせましょう。

③ 10月5日(火)

太極拳の足の運び方を学習しましょう。前進と後退

④ 10月20日(水)

手と足のつながりを感じましょう。

⑤ 11月19日(金)

リラックスした音楽にのせてゆったりと動いてみましょう。

⑥ 11月30日(火)

武術太極拳の攻防の意味を知りましょう。

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ださい!
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!!

※マスクの着用をお願いします。

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

