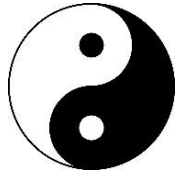


【ストレスに強いカラダになりましょう！】



# 太極拳で体カアップ講座

健康増進、運動不足解消



日時

①11月19日(金) ②11月30日(火)  
③12月9日(木) ④12月17日(金)

☆ 10:30~12:00

① 11月19日(金)

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 11月30日(火)

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 12月9日(木)

太極拳の足の運び方を  
学習しましょう。  
前進と後退



④ 12月17日(金)

手と足のつながりを  
感じましょう。

会場

遊学舎 会議棟 (11月) ・ 研修室1・2 (12月)

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

