

2024年4～6月コース

健康づくりを目指す

第2・4木曜日
19:00-20:30

気功・ 太極拳教室



気功と太極拳を通じて健康な体づくりを目指します！

まずは、健康、養生、自己治癒力の向上を
主な目的とする無極静功養生十二法とい
う気功法を学び、徐々に太極拳の型も練習
していきます。太極拳は護身術としての使
い方にも少し触れたいと思います。

誰でも無理なく取り組めるので、運動した
いけど体力に自信がないという方にもおす
すめです！

ワンコイン
体験会

まずはお試し！

4月11日(木) 19:00～20:30

1回500円(要予約)

講師

川上 裕之 先生
無極静功指導員
NHK文化センター講師

日時

4月25日、5月9・23日
6月13・27日(木) 19:00～20:30

受講料

7,500円(全5回)

定員

18名(最小催行5名)

会場

ハーモニーホール
(ハーモニープラザ内A棟3階)

持ち物

運動靴(できれば靴底の平らなもの)
動きやすい服装・飲み物(水分補給用)



講座へのお申込・お問合せは **TEL043(420)8001**



千葉市中央区蘇我コミュニティセンター 千葉市中央区千葉寺町1208番地2ハーモニープラザ内 講座申込QR
ハーモニープラザ分館 京成電鉄千原線「千葉寺駅」徒歩6分 ※駐車場は台数に限りがございます。