

第2・4木曜日  
19:00-20:30

ゼロから始める

# 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！

1月18日(木) 19:00~20:30

1回500円(要予約)

日時

1月25日、2月8・22日  
3月14・28日(木) 19:00~20:30

受講料

7,500円(全5回)

定員

15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・汗拭きタオル・飲み物

講師

川上 裕之 先生  
無極静功指導員  
NHK文化センター講師



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。