

2024年10～12月コース

健康づくりを目指す

# 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、自己治癒力の向上を目的とする養生気功をゆっくり練習しましょう。

東洋医学の考え方に基づく、心地良い動きです。徐々に太極拳も練習して行きます。静かに動く、一見武術とは思えない太極拳ですが、優れた護身術でもあります。

ご自身の体調に合わせて、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！

10月10日(木) 19:00～20:00

1回500円(要予約)

日時 10月24日、11月7・21日  
12月12・26日(木) 19:00～20:00

受講料 6,250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。