

2025 年 7-9 月コース

健康づくりを目指す

気功・ 太極拳教室



気功と太極拳で健康な体づくりを！

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。一見武術と
は思えない、静かに動く太極拳ですが、優れた
護身術でもあります。

「運動したいけど、体力に自信がない。」という
方でも、ご自身の体調に合わせて、無理なく取
り組めるので、どうぞお気軽にご参加下さい！

ワンコイン
体験会

まずはお試し！

7月10日(木) 19:00～20:00

1回500円(要予約)

日時

7月24日、8月14・28日
9月11・25日(木) 19:00～20:00

受講料

6,250円(全5回)

定員

18名(最少催行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
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。

講座申込QR