

心と体を解きほぐす



太極拳

講座

2017年

8月27日 日

午前10時15分～

11時45分



ゆっくりとした呼吸で心身ともにリラックス、ゆったりとした動きで体の重心やバランスを鍛え、自律神経を整え、自然治癒力を高める効果があるとされています。スポーツの経験が無い方、体が硬いという方でも始めやすい気軽に体験していただける太極拳講座です。



だいたい人財問屋登録者

うえのやまあき
上之山亜紀さん



500円



先着15人 (要予約)



- 水分補給用ドリンク
- 汗拭き用タオル
- 動きやすい服装
- 靴(かかとが高くないもの)



大東市生涯学習ルーム
まなび北新



どなたでも

TEL・FAX 072-876-7701

住所 大東市北新町3-101

(最寄駅: 四条囃子駅/JR学研都市線)

※地図は裏面にあります。



7月7日(金) から
来館・電話・FAXにて受付



講義の流れと内容について

- 10:15～ 自己紹介・太極拳の説明・注意事項
- 10:20～ 準備運動と気功
- 10:40～ 休憩 1
- 10:45～ 太極拳の型を一度通して、型を細かく説明しながら実践
- 11:15～ 休憩 2
- 11:20～ 気功 場合によって護身術
- 11:40～ 太極拳の型を通して終了



講師プロフィール

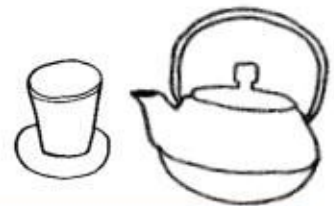
うえの やま あき
上之山 亜紀 さん



だいたう人財問屋登録者



太極拳歴20年以上
 (99式太極拳・形意拳・八卦掌等)
 スポーツクラブや老人ホームでの講師経験有
 氷野でカフェを夫婦で経営
 カフェ内で『アメツチで太極拳教室』も
 月4回実施



※お申込は「まなび北新」に
 お願いします。

大東市生涯学習ルーム
まなび北新

TEL・FAX 072-876-7701

住所 大東市北新町3-101

(最寄駅:四条畷駅/JR学研都市線)

