

# 岐阜清流レクリエーション協会

## 『太極柔力球』初心者体験会

中国で生まれたニュースポーツ!?

太極柔力球(たいきょくじゅうりょくきゅう)は、  
1991年北京大学の体育学教授が考案したニュースポーツです。

中国古来の太極思想に基づいて創案され、  
専用のラケットとボールを用いてリズムカルに身体を動かすことを基本とし、  
継続することによって、心肺機能を強化させるのに役立ちます。  
太極拳の技術の真髓を取り入れた緩やかな動きを、音楽に合わせて楽しむことで、  
その奥深さを一層引き立てるものとなっています。

太極柔力球は身体に無理のないゆったりとした動きなので、健康増進に効果的であり、  
「健康のための生涯スポーツ」として人気上昇しています。

### 指導講師 (太極柔力球普及の会、普及指導員)

開催日 平成28年 5月16日(月) 13時から 15時まで  
6月13日(月) 10時から 12時まで

場 所 みんなの森ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ  
岐阜市司町40番地5 TEL 058-262-2924

主 催 岐阜清流レクリエーション協会  
主 管 美濃の国レクリエーション研究会 (太極柔力球普及の会)

対 象 興味のある方ならだれでも参加できます。

定 員 30名 初心者の参加募集

参加費 初心者体験参加は (無料) 使用用具は主催者で用意します。

持ち物、 上靴、運動ができる服装でまた水分補給用に水を、汗拭きようにタオル

問い合わせ・参加申込み

岐阜清流レクリエーション協会

〒500-8388 岐阜市今嶺1-5-3 徳村 稔

TEL・FAX 058-273-3366

申込書

太極柔力球研修会&初心者体験会

住所	TEL	
氏名	男 女	初心者 用具借りたい