

## 回覧

こころとからだのリフレッシュ

# 太極拳

体験講座



今回は入門太極拳  
24式の経験者も歓迎



「氣」や「血」の流れを良くし、  
体の機能を高める



老病物を排除し  
肩こり・腰痛などに効果！

～ 気持ちよく運動習慣を身につけよう ～

- ゆったりとした動作と深い呼吸でリラックス効果
- ゆっくり動くことで筋力アップとバランスアップ

……日本武術太極拳連盟公認指導員が分かりやすく教えます……

会場： 岐阜市鷺山公民館 ホール

- 開催日： 令和 8 年  
8月 8日、22日 } 土曜日の午後  
9月 12日、26日 } 6回講座  
10月 10日、24日 } 時間：13:30～14:30
- 対 象： 成人・男女問わず
- 服装他： 運動の出来る服装  
飲み物(お茶など)お持ちください
- 定 員： 15 名

★ 申し込みは、7月25日(土)までに、下記、参加申込書または電話(FAX可)で鷺山公民館へ

35

◆ 本講座終了後、希望者による 🟡 初心者向け教室を立ち上げる予定です

岐阜太極倶楽部 二気

講師：斎藤ひろみ

(日本武術太極拳連盟 A級指導員)

お問い合わせ先 (月～土 9:00～12:00) 日・祝休み

・岐阜市鷺山公民館 058-294-1665 (FAX 同)

FAX は終日 OK

➢ 駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関でお越しください

主催：岐阜市鷺山公民館

共催：岐阜市鷺山自治会連合会

キリトリセン

## 参加申込書

…全日程参加が望ましいですが難しい方でも OK です…

お名前(代表者) \_\_\_\_\_

参加人数 \_\_\_\_\_ 名

連絡先 TEL \_\_\_\_\_