

やさしく健康 たのしい太極拳

日時 3月12日(日)

午後1時30分～3時

場所

産業文化会館1階 大会議室

講師

新太極拳教室師範

江口 悟 氏

申込み制
参加費 100円
(保険代含む)

太極拳って？

本来は武術である太極拳。呼吸を意識しながら、ゆったり行う健康体操としての一面もあり、世界中に愛好者がいるほど人気で、日本でも公園などで見かけることができます。

講師は、新太極拳教室師範の江口悟さん。一つ一つ丁寧に指導してまいります。

さあ、あなたも太極拳でリフレッシュ！

まずは、体を動かしてみよう！

講座では、陳式簡化太極拳の動きを基本にして行います。ゆったりとした動きが中心ですので、ご自分のペースで大丈夫です。

難しく考える必要は一切ありません。

まずは、体を動かして、ご自身で太極拳を感じてみてください！



【お問い合わせ先】

長岡京市友好交流協会事務局（長岡京市役所共生社会推進課内）

〒617-8501 長岡京市開田1丁目1番1号

電話番号：075-955-3180

e-mail：kyouseishakai@city.nagaokakyo.lg.jp

◆会員随時募集
年会費：2,000円