

# 中央公民館講座 受講生募集

## 健康講座 『初めての太極拳講座』

自分の身体を自分で整え、身体を動かす気持ち良さを味わう



- \*太極拳は、心身の調和や健康維持・増進などを目的とする運動です。
- \*ゆったりとした穏やかな動きは、平衡感覚や体幹を養い、リラックス効果や健康効果が期待されます。
- \*老若男女を問わず、安心して無理なく続けられます。
- \*続けることで、体力や筋力が身に付き、日常生活の動作も軽く感じられるようになります。

日程	4月9日、16日、23日、30日〔全4回 木曜日〕
時間	午前 10時 00分 ~ 11時 30分
講師	<small>かさほら かずよ</small> 笠原 一代 先生 (日本武術太極拳連盟 公認A級指導員)
会場	茅野市中央公民館 3階 体育室
定員	15名 受講資格 市内在住、在勤、在学者
費用	受講料 1,000円
持ち物	運動のできる服装、上履き用運動靴、飲料水
受付期間	3月 12日 (木) 10時 から
申込先	茅野市中央公民館
申込方法	電話(72-3266) または インターネットからお申込みください *受付は先着順とさせていただきます



▲ 申込フォーム