

はじめての太極拳講座

太極拳の健康効果と実践について



申込・講座情報は
コチラ（市HP）

太極拳は中国に伝わる民間武術の一つ。日本では健康として知られています。ゆっくりした動きが特徴で年齢・性別を問わず楽しむことができます。健康維持・疾病予防・ロコモティブ症候群の予防にも期待できるといわれています。ふるってご参加ください。

令和6年 9月2日、9日、30日、10月7日（全て月曜日）

時 間 13：30～15：30

対象者 八代市民及び市内に通勤・通学する方

参加費 1,000円（当日会場にてお支払いください）

定 員 20名（要事前申込）

会 場 八代市公民館
〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433番地

申 込 裏面の申込欄に必要事項をご記入の上、FAX又は郵送等にてお申し込みください。WEBフォームからも申し込み可能です。

講師

江藤 律子 氏

楊名時太極拳師範

八代市在住。太極拳との出会いは25年前、以来ゆったりした時間の中で自然体を保つ太極拳の良さを知りさらに太極拳が好きになり平成22年に師範になる。

指導歴は19年で現在、日奈久・松高・麦島などで仲間とともに楽しみながら指導を行っている。

○公民館講座・おでかけ公民館講座受講申込書

講座名			
ふりがな 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先	電話番号： メールアドレス：		

-----切り取り線-----

講座名			
ふりがな 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先	電話番号： メールアドレス：		

-----切り取り線-----

申込・問合せ：八代市教育委員会生涯学習課

〒869-4703 八代市千丁町新牟田 1433（八代市公民館内）

TEL：0965-30-1110 FAX：0965-30-1120

Email：syogai@city.yatsushiro.lg.jp