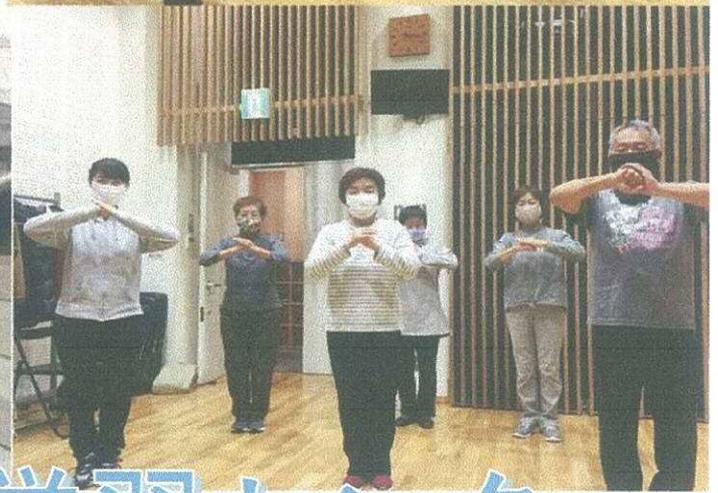
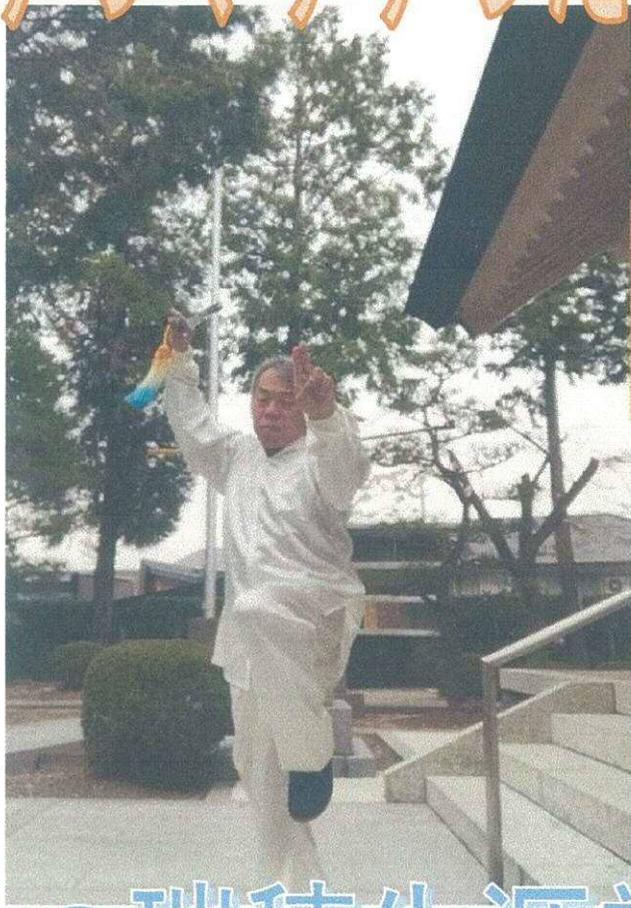


ゆっくりゆったり太極拳の世界



@瑞穂生涯学習センター

★健康増進に効果の高い太極拳ですが、ゆっくりのためにとつきにくい運動でもあります。そんな太極拳の世界を初心者でもわかりやすく紹介します。

★スケジュール★

日 時	1月12・19・26日 (木)	
	2月2・9日 (木) 18時～19時半	
定 員	20名	1/12 基本姿勢と上肢の動き方
受講料	2500円	1/19 足の運び方と力の伝達法
場 所	瑞穂生涯学習センター視聴覚室	1/26 型の基本練習
講 師	久納健嗣 武術太極拳普及指導員	2/2 基本の型の練習
		2/9 基本型と初心者用組手

問合せ なごやか市民教室事務局 TEL052-321-1579