



健やか太極拳

～太極拳で健やかなカラダづくり～



健やか太極拳教室 詳細表

- 1 開催曜日 毎月 第2、第4木曜日
- 2 開催時間 19時00分～21時00分
- 3 開催場所 農村環境改善センター研修室他
- 4 対象者 太極拳を習うのが初めての方
- 5 会費 月2回 月1,500円
※初回月のみ、1,500円追加（保険・事務費）
- 6 講師 中川 陽子
※日本武術太極拳連盟公認指導員
セルフストレッチングトレーナー ほか

7 年間計画

月	内 容		開催日	備考	
	基本①	メイン学習			基本②
4月	ストレッチ・歩行練習	太極拳が初めての方でも取り組みやすい、簡化24式太極拳の入門套路を学習していきます。 学習の合間に、 ・太極拳ってなんなのか。 ・太極拳の流派 ・良く出てくる言葉 ・意識する動作 などなど、太極拳にまつわることを話しながら、太極拳に慣れ親しんでもらえたらと思っています。	13日・27日	*必要な物* ・運動できる服 ・シューズ ・バスタオル あるいはマット ・タオル ・水分	
5月			11日・25日		
6月			8日・22日		
7月			13日・27日		
8月			10日・24日		
9月			14日・28日		
10月		入門套路（動作）の次は、初級入門套路を学習していきます。 学習の合間に、 ・総合42式 ・32式剣 ・扇 ・双扇 などなど、簡化24式太極拳以外の演武を見てもらう時間を設けて、太極拳の広く知ってもらえたらと思っています。	養生気功		12日・26日
11月			八段錦		9日・23日
12月			14日・28日		
1月			11日・25日		
2月			8日・22日		
3月			8日・22日		

※急遽開催予定日が変更になる場合は、後日連絡します。ご了承ください。

- 8 備 考 ・会費は、講師、謝金、施設使用料、保険料、事務経費に使われます。
- 9 問合わせ先 川南スポーツ合衆国事務局 (070-2410-0373)
又は教育課 (27-8020) までお願いします。
※川南スポーツ合衆国事務局（商工会前トロンパレット内）