

# 太極拳を楽しもう!

2025年1月8日~3月26日

毎週水曜日  
時間 10:15~11:45  
全10回

- ◆ 場所:地球市民かながわプラザ  
1階 ワークショップルーム  
(本郷台駅徒歩3分)
- ◆ 受講料  
一般/13,000円  
協会会員・他講座受講者/12,000円
- ◆ 入会金:2,000円  
(協会会員・他講座受講者無料)
- ◆ 日程

①	②	③	④	⑤
1月8日	1月15日	1月29日	2月5日	2月19日
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
2月26日	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日

- ◆ 申込期間 12月4日~12月25日
- ◆ 申込方法:下記申込書に必要事項をご記入の上、事務局にお持ちいただくか、FAXにてお申してください。

主催・申込  
一般社団法人 神奈川県日本中国友好協会  
電話:045-896-0124  
Fax:045-896-0125



講師 池田雅子  
楊名時太極拳・八段錦 師範

【講座案内】  
太極拳は中国の伝統的な武術ですが、日本では広く健康法としても親しまれています。  
ゆっくりとした動きで、身体を支える筋力とバランス感覚が鍛えられ、転倒防止に役立ちます。  
深い呼吸で行うので、リラックスでき、ストレス解消法としても有効です。  
いつから始めても、生涯スポーツとしてずっと楽しむことができます。  
初心者の方も基礎からご指導いたします。みなさまのご参加をお待ちいたしております。

## 申込書

住所	〒		電話	
フリガナ 氏名			職業	
支払方法	郵便振込	郵便振込	00280-9-101871	
	銀行	横浜銀行本郷台支店(普通)	6063090	
	事務局	【名義】一般社団法人神奈川県日本中国友好協会		