

体験やさしい太極拳

太極拳はゆったりとした動きの中で
柔らかな筋肉を鍛える事ができる健康法です。
呼吸法により体内に新鮮な気（エネルギー）を蓄え、
心も身体もリラックスして美しく健康になって行きましょう。

第1回 11月11日月 第2回 1月6日月 第3回 3月10日月

時間 13:15～14:00 ※13:00にスタジオ前にお集まりください。

- 🌀 場所 公津の杜コミュニティセンター
3階 スタジオ2
- 🌀 参加費 500円（1回）※当日お支払ください。
- 🌀 持ち物 室内用スニーカー・ハンドタオル・
フタ付き飲み物
- 🌀 定員 15人（先着順）
- 🌀 対象 高校生以上
※未就学児のお子様とのお参加はご遠慮ください。



🌀 講師 堀記久子

日本武術太極拳連盟公認 太極拳2段
日本武術太極拳連盟公認 B級指導員資格
北京体育大学 専員養生功 3段

申込み方法

- ①講座名「太極拳〇日」、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号・FAX番号を明記し、
インフォメーションカウンターに直接または電話・FAX・E-mailにてお申込み下さい。
- ※FAX・E-mailでお申し込みの方には、確認のため受理したことをお知らせいたします。

お申し込み後4日を過ぎても返信が無い場合はご連絡下さい。（受理の返信が迷惑メールに振り分けられることがあるようです。）

申込み・問合せ先

〒286-0048 成田市公津の杜4丁目8番地 公津の杜コミュニティセンター
電話 ▶0476-27-5252 FAX ▶0476-27-5353 E-mail ▶info-kozu@moringpiakozu.jp

公津の杜コミュニティセンター