

身体にやさしい



太

極

拳



(全3回)

太極拳の動きを取り入れた運動や呼吸法を学び、身も心も健康に保ちましょう！
講師に加え、生涯学習団体「美和健康太極拳サークル」会員と一緒に参加しながら丁寧に指導しますので、
初心者の方も気軽にご参加いただけます。

9/3(木)、10(木)、17(木) 9:30~11:00

会 場：北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
第4、5集会室

講 師：有田 龍一 氏
（生涯学習団体「美和健康太極拳サークル」講師）

対 象：どなたでも15人

会 費：1人500円

申 込：8/13（木）9:30~【申込順】
電話で北部生涯学習センター美和分館に
申し込む。☎054-296-7122



静岡市北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5-1
静岡市生涯学習センターHP：<https://seq.shizuokacity.jp/>



美和健康太極拳サークル

活動日：毎週木曜日 9:30~11:00

活動内容：太極拳

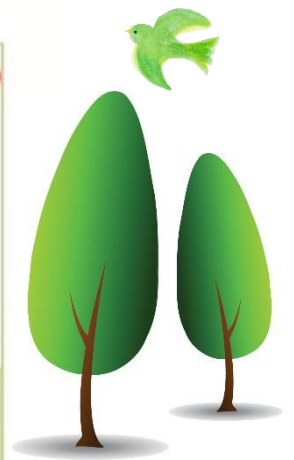
対象：どなたでも

太極拳はそのゆっくりとした動きから楽な運動と思われませんが、正しく学ぶ事で全身・心共に健康増進となる魅力的な運動です。

交通案内



- JR静岡駅より路線バス（9番のりば）
美和大谷線「安倍口団地南」下車、北へ徒歩約1分。
- 足久保・奥長島方面からのお客様は「安倍口団地北」
下車でもお越しいただけます。南へ徒歩約1分。
- 駐車場に限りがあります。
なるべく公共交通機関でお越しください。



※新型コロナウイルス感染防止対策についてお願い※

下記の事項を確認、ご了承の上、お申し込みください。

- ①講座当日、参加者の皆様にはマスクの着用をお願いします。
- ②37.5℃以上または、平熱比1℃超過の発熱や2週間以内に息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳や咽頭痛などの症状がある場合は、当選されても参加いただけません。
- ③感染症対策の為、参加者の氏名・緊急連絡先を記載した名簿を作成し、必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。