

5月1日より受付開始!

# 中国運動健康法——太極拳でいきいきライフ

## 中国「精化太極拳12式」

中国では、太極拳は健康づくりとして多くの人が練習に励んでおり、2022年12月には、世界無形文化遺産に認定され、その健康価値がますます高まってまいりました。

精化太極拳12式は、太極拳の基本的な動作の型と伝統楊式太極拳の風格が入った太極拳で、12の型があります。

動作はすべてゆっくり、静かで、柔らかで、呼吸を意識しながら、体を動かしていきます。12の型はすべて連続してつながっています。

医療効果もあり、中高年の健康増進、運動不足の解消には最適です。12と型が少ないので、たいへん覚えやすく、初中級者向けの太極拳です。音楽に合わせて心地よく、体を動かしていきます。

日時：令和6年 6月 1・8・15・22日 土曜日《全4回》

10時～11時30分

会場：勤労福祉会館 集会室

講師：竹内 彰一（日本太極養生健身会 会長）

定員：35名（申込順）

費用：3,000円

持ち物：運動のできる服装、シューズ（室内履き）

水分補給の飲み物（途中休憩あり）

申込方法：窓口または電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの連絡をお願いします。

直前キャンセル、無断キャンセルのないようにお願いします。



申込み・問い合わせ：練馬区立勤労福祉会館  
練馬区東大泉 5-40-36  
TEL：03-3923-5511  
（受付：9時～21時）