

# 初心者の方のための

# 入門太極拳



## 太極拳で心も体も健やかに！

中国古来の健康法である太極拳。消化・循環・呼吸器系疾患の予防改善、代謝の活性化、骨・関節・筋力の強化といった健康効果だけではなく、女性にうれしい美容効果もあります。また、全身に気と血液をめぐらせて“心・体”全体のバランスを整える効果があります。“心・体”の疲れや不調をスッキリさせたい方、ぜひ体験してみませんか？

### 【持ち物】

- ・内シューズ  
(底の薄いものが望ましい)
- ・汗ふきタオル
- ・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でご参加ください



◆日程 **5月15日** (月)

※申込開始:4月19日(水) 10時から

◆時間 **10:00~11:45**

◆受講料 **500円**

◆定員 **20名**(先着順)

◆講師 **樋口 佳奈子 氏**

(社)日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員)

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

お申込み

お問合せ

## サンライフ盛岡

住 所:盛岡市仙北二丁目 4-12  
電 話:019-635-9600  
FAX:019-635-9601  
メール:sunlife@iding.org