

受講無料!

太極拳で心と体を ととのえよう!



太極拳は中国で発祥し、今では幅広い年齢層で運動経験を問わず無理なく楽しめるスポーツとして世界中に普及しています。ゆったりとした動きで筋力や柔軟性を鍛えることができ、運動不足によって起きる筋力低下やバランス能力低下、骨粗しょう症など（ロコモティブシンドローム）を予防するのに効果的です。

この講座では太極拳の歴史や健康への効果を学ぶとともに、実際に入門太極拳を体験します。全5回の講座で8つの型を覚え、3月に開催される「まなびステージ」での発表を目指してみんなで学んでいきましょう。

（「まなびステージ」は当センターを拠点に学習活動を行っているサークル等による活動発表の



入門太極拳を学ぶ

- 第1回 令和5年2月18日（土）13:00～15:00
- 第2回 令和5年2月26日（日）10:00～12:00
- 第3回 令和5年3月4日（土）13:00～15:00
- 第4回 令和5年3月11日（土）13:00～15:00
- 第5回 令和5年3月18日（土）13:00～15:00

★発表★
『まなびステージ 2023』
令和5年3月19日（日）
13:30～開始
防災新館オープンスクエアにて
※出演時間などの詳細は決まり
次第お伝えします

講師 藤本 典子 氏

日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員、山梨県武術太極拳連盟理事。
太極拳歴 25 年、全国大会出場経験あり。

会場：山梨県生涯学習推進センター交流室 定員：15名
対象：全5回の講座と3/19「まなびステージ」に参加できる方
持ち物：ジャージ等の動きやすい服装、底が平らで薄いシューズ、タオル、飲み物
申込み：電話・FAX・Eメール・HPから（要事前申込み）

※必ず事前申込みをお願いします。当日、飛び込みでの参加はできません。

※感染症対策（検温・体調確認・手指消毒・マスク着用など）を行ったうえでご受講ください。



山梨県生涯学習推進センター

〒400-8501 甲府市丸の内 1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内
TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855
E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp
HP: <https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>



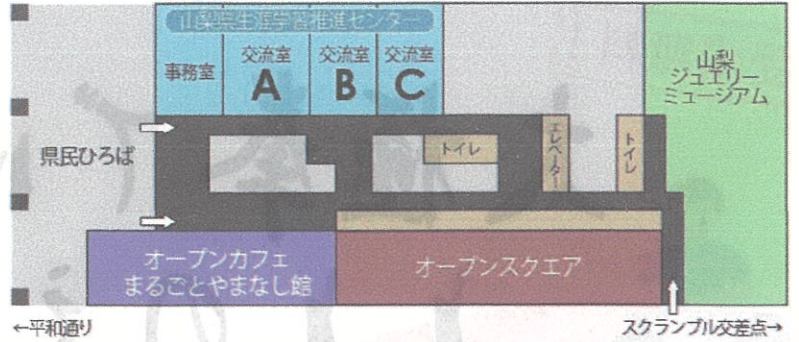
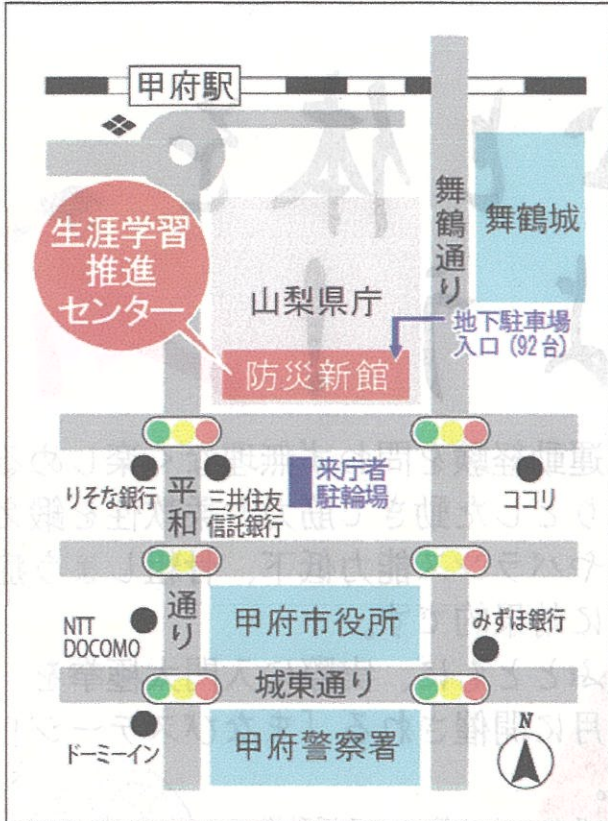
Twitter Facebook
「山梨県生涯学習推進センター」で検索



HP

Facebook

Twitter



- 山梨県庁防災新館1階
山梨県甲府市丸の内1-6-1
JR甲府駅南口より徒歩5分
- 有料駐車場完備
受講者は1時間無料。
以降は自己負担。(30分ごとに150円)
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります。
- 駐輪場は防災新館南側道路向かいにあります。

★表彰★

令和4年度 まなびの交流倶楽部

「太極拳で心と体をととのえよう！」

受講申込書

氏名 (フリガナ)

電話番号

ご記入のうえ、このままFAXしてください。

055-223-1855