太極拳を通じて心と体を健康に保ちましょう

あきた元気アップ健康教室
令和７年度　太極拳教室　開催要項

趣　　旨

ゆっくりとした全身運動により、足腰の筋肉が強化される太極拳を通じて、心と体の健康増進を目指します。

内　　容

秋田県武術太極拳連盟の協力を得て、呼吸法、動作、入門太極拳等を行います。

申込み方法について

□参加希望の方は、以下の期間中に電話、または当センターのスポーツ振興チーム窓口にて申込みをしてください。

4/14（月）～4/25（金）

※平日の９時～１６時（正午～１３時を除く）に受付しています。

○万一に備え、傷害保険に加入することをお勧めします。（スポーツ安全保険も御案内しています。）

体にやさしい運動の機会を提供します。健康寿命延伸に向けて、参加してみませんか？

＜開催期日＞　令和７年５月～12月（木曜日）

5月：8, 15, 22　　6月：5, 19　　7月：3, 10
9月：11, 18　　10月：2, 16, 30　　11月：20
12月：4, 18　　（計１５回）

※長期間欠席される場合はあらかじめ御連絡ください。また、開催日の変更もあり得ますので御注意ください。

＜開催時間＞
受　付　：　９：３０　～　９：５５
開　催　：　１０：００　～　１１：３０

＜会　　場＞
秋田県スポーツ科学センター　３階体育場

＜参 加 料＞　１回２２０円（施設使用料として）

＜新規募集＞　１０名

＜そ の 他＞
- 動きやすい服装または運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物等を準備してください。
- 当日の体調等に留意され、参加してください。体調がすぐれない場合は、無理のないようにお願いします。
- 本センターホームページの「スポーツ振興」に開催カレンダー　参加同意書を掲載しています。
  参加同意書は、第１回開催予定日(5/8)の受付時に提出してください。

【申込み・問合せ先】秋田県スポーツ科学センター　スポーツ振興チーム
TEL　018-864-6225　　FAX　018-823-0008