

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8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、足腰の筋力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。

4/13 (月) ~ 4/24 (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ご案内しています。)

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8年5月~11月(木曜日)

5月:14, 21, 28 6月: 4, 18 7月: 2, 9
9月:10, 17 10月: 1, 15, 29 11月: 5, 19, 26
(計15回)

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

<開催時間>

受 付 : 9 : 3 0 ~ 9 : 5 5
開 催 : 1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0

<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名程度

<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。体調が優れない場合は、無理のないようお願いします。
- ・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(5/14)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 太極拳担当

TEL 018-864-6225 FAX 018-823-0008