太極拳を通じて心と体を健康に保ちましょう

令和６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班窓口にて、申込みをしてください。

4/8（月）～4/19（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。

仲間と一緒に参加してみませんか？

＜開催期日＞　令和６年４月～１２月（木曜日）

4月：25	5月：9, 23	6月：6, 13, 20
7月：4	9月：12, 19	10月：3, 10, 31
11月：21	12月：5, 19	（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）

＜新規募集定員＞　８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。
- 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回目（4/25予定）の受付時に提出してください。
- 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。

【申込み・問い合わせ先】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