

中医養生学による

太極拳で 健康づくり

中医養生学の理論に基づく太極拳は
健康づくりに効果があります。
楽しみながら身体の機能を維持、強化しませんか。



講師

ぺいか
裴華

鍼灸師、六合勤修会
大阪精武体育会理事

持ち物

動きやすい服装
タオル・飲み物

受講料

6,500円(5回)

初回に集金いたします。
お支払い頂いた受講料はご返金出来ません

場所

多目的ホール9階

日時

18:00～19:30(全5回)

11/ 4(金)	立位でバランスをとろう 解説と練習
11/11(金)	穏やかに歩こう 解説と練習
11/18(金)	余計な力を抜こう 解説と練習
11/25(金)	自由自在に動かそう 解説と練習
12/ 2(金)	練習相手と一緒に上達しよう 解説と練習

マスクの着用手指の消毒にご協力をお願いします。

問合せ 東灘区文化センター

078-822-8333

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16