

全3回
お試し講座

のびのび

けん

しん

き

こう

健身気功

～八段錦(はちだんきん)～



八段錦とはその名の通り8つの動作から成る中国の伝統的な健康法で、健康増進、延年長寿を目指します。

「気」の流れをスムーズにし、身体の免疫力や調整力を高めます。軟らかく、ゆったりした動きで行うので、心身をリラックスした状態へ導きます。年齢・性別を問わず安全に行えます。



- 講座日 7月28日、8月4、18日 予備日9月8日(全て火曜日)
- 時間 18時00分～19時10分 ■ 定員 先着22名
- 会場 西区文化センター1階 多目的ホール
- 受講料 3,000 円(3回分) 受講料は初回日に3,000 円をお支払いください
- 持参物 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
- 講師 李瑩(リ・イン)

■ 講師略歴: 中国出身。医学部卒業。来日して30年以上。太極拳歴40年以上。中国太極拳国家資格7段。これまでに北京国際武術大会、香港国際武術大会、中国少林国際武術大会など数多くの国際大会で金メダルを獲得。また、海外中国武術普及大使、中国武術貢献賞、優秀指導員など数多の荣誉称号を受ける。

申込み方法: 5月25日(月)から窓口又はお電話にて先着順で受付開始 窓口8:30～
電話9:00～

【お申込み・お問合せ先】

(公財) 神戸市民文化振興財団 西区文化センター

〒651-2273 神戸市西区糀台 5-6-1

☎078(991)8321 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)