

令和 7年度

伊那市スポーツ協会体育祭のお知らせ

太極拳・気功部



太極拳・気功で目指せ 元気で長生き！つまずき予防
エレガントに動いて効果バツグン！免疫力を高めます！
腹式呼吸で風邪知らずの若い身体に。脳の活性化にもつながります。
古い歴史から生まれた健康法です。

☆ 開催日 9月 6日(土) 受付開始 9:30～

☆ 内 容	◇ 太極拳の準備体操・ずくなし筋トレ	10:00～11:30
	入門太極拳の体験	
	◇ 部員による表演	11:45～12:00
	◇ 昼食休憩（各自）	12:00～13:00
	◇ 簡化24式太極拳・太極扇・太極剣の体験	13:00～15:00

☆ 参加費 500 円

☆ 会 場 伊那市狐島 4063-2(ハローワークの西) ※駐車場有り

☆ 主 催 伊那市スポーツ協会、太極拳・気功部、信州太極拳気功協会

☆ 後 援 三沢カルチャーセンター 長野県武術太極拳連盟

☆ 指導者 部長・会長 池上道子 (日本武術太極拳連盟普及指導員)

☆ 申し込み・問い合わせ先 伊那市スポーツ協会 太極拳・気功部
※申し込み〆切 9月5日(金) TEL 0265-98-9611(池上)

☆ 持ち物・服装 運動が出来る服装(更衣室あります)・スポーツシューズ・飲み物

※ 平常の教室、青空教室(市役所西駐車場横)も気功・太極拳共に見学・体験できます。
お気軽にお問い合わせください！