

ゆったり

呼吸・動き・集中を組み合わせた中国由来の健康法

気功太極拳

2月11日（水祝）14:00～15:30



呼吸と動作を調和させる
静かな動きが、深い安ら
ぎを生みます。あなたも
本場中国出身の講師の下
で体験してみましよう。

忙しい毎日、
【整える時間】を

《募集要項》

- 【会場】福祉センター江戸川橋 地域活動室A+B
【対象】文京区在住・在勤・在学の18歳以上の方
【定員】15名（抽選） 【費用】1,000円
【持ち物】ゆったりした服装・運動靴（土足でOK）
・水分補給の飲み物・タオルなど
【申込締切日】2月4日（水）

講師 横井虹氏

特定非営利活動法人

「中華伝統文化協会」 副会長

流派：気功太極拳十三式

修行歴15年、教練経験8年、

文京区ほか都内各所で教室運営中。

企画協力

一般社団法人YORISOINET

プログラム（予定）

- ① 講師の自己紹介
- ② 「気功太極拳」と健康効果のお話
- ③ 太極拳の実演を見る
- ④ 準備運動 / 基本動作を学ぶ（約40分）
- ⑤ 総まとめの時間
- ⑥ マッサージ体験・リラックスタイム（約20分）

お問い合わせ・申込先

4F 文京福祉センター江戸川橋

文京区小日向 2-16-15

03-5940-2901

