

呼吸・動き・集中を組み合わせた中国由来の健康法

ゆったり

気功太極拳

月1回水曜日 全6回 14:00~15:30

4/8

5/13

6/10

7/8

8/19

9/9



忙しい毎日に、

【整える時間】を

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
本場中国の健康法でリフ
レッシュしましょう。

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

《募集要項》

【会場】福祉センター江戸川橋 地域活動室A+B+C

【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】都度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】4月1日（水）

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



講義内容（予定）

- ① 準備運動
 - ② 基本動作を学ぶ（約40分）
 - ③ 総まとめの時間
 - ④ 中医学の豆知識
 - ⑤ マッサージ体験 / リラックスタイム
- ※全6回通して学ぶ型を変えつつ行います