

太極拳は、ゆっくりと前進を使って動かすため、体力づくりや健康に最適！
また、リラックス効果も発揮するため、ストレス解消にも◎
ぜひ、この機会に始めてみてはいかがでしょうか？



入門

参加者大募集！！

太極拳に興味のある方！気軽に体を動かしたい方！

太極拳教室

【開催日】 9月7日(木)～11月9日(木) 木曜日 計8回	【会場】 岩手県営武道館 剣道場 岩手県盛岡市みたけ3-24-1
【時間】 10:30～11:30	【参加料】 2,000円
【参加対象】 一般	【申込方法】 電話または県営武道館事務室にて受付 Tel:019-641-4577
【定員】 30名(定員になり次第受付終了)	【参加上の注意】 ・運動できる服装でご参加ください。 ・水分補給・タオル・着替え等、必要に応じてお持ちください。
【指導者】 日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員 岩手県武術太極拳連盟 山田 泰子	

主催 公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団 岩手県営武道館