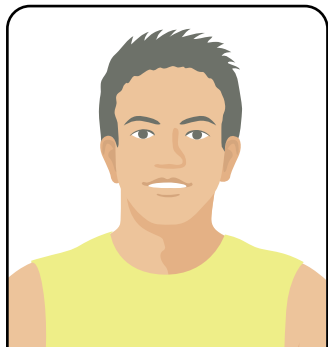


平成30年度  
第1期



インストラクター紹介

駒場体育館職員

はじめての方でも、基礎から太極拳が学べます。

# はじめて太極拳 月

☯ 11:30 ~ 12:30

2018年 4月9日・16日・23日

開催日 5月7日・14日・21日・28日

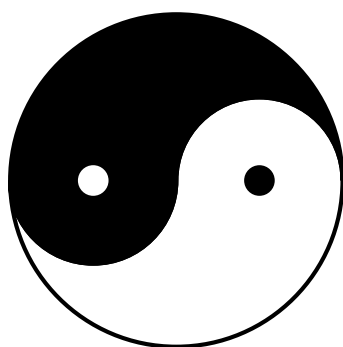
6月4日・11日・18日

※4月30日はお休み

申込期間：2月15日（木）～3月5日（月）まで！

## 太極拳とは？

武術として生まれた太極拳ですが、やわらかでゆったりとした動きが特徴であり、健康と老化防止に良いとされています。



## 太極拳の効果

- 脳の活性化
  - バランス感覚を養う
  - 内臓機能アップ
  - 免疫能力増加
  - 転倒防止
  - 集中力アップ
  - 体力アップ
- ※効果には個人差があります。

太極拳に興味がある方、  
運動を始めてみたい方など  
ぜひご参加ください。

