

はじめての楊名時太極拳 — 動いて学ぶ「平常心」 —

ゆつたりとした動きが特徴的な
楊名時太極拳。

八段錦・太極拳の歴史や効能に
ついてのレクチャーと「型」の習
得を通して、呼吸法を学びなが
ら、心と体の調和を目指します。



実践

実際に動いてみよう

レクチャー

八段錦・太極拳の歴史も 学ぼう

実践

バランスをとりながら 動いてみよう

レクチャー

太極拳の効能も学ぼう

実践

呼吸を意識して動こう

レクチャー

八段錦(氣功)・立禪(ス ワイショウ)の効能も学 ぼう

8/31

実際に動いてみよう

レクチャー

八段錦・太極拳の歴史も 学ぼう

9/14

バランスをとりながら 動いてみよう

レクチャー

太極拳の効能も学ぼう

9/28

呼吸を意識して動こう

レクチャー

八段錦(氣功)・立禪(ス ワイショウ)の効能も学 ぼう

全3回 いずれも土曜日
14:00～16:00

主催
問合せ

千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074
千代田区九段南1-5-10

電話 03-3234-2841 / FAX 03-3262-7460
H P <http://www.kudan-ll.info/>



講師: 早川 禮生

楊名時八段錦・太極拳師範
日本健康太極拳協会会員

対象

18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
(高校生を除く)

定員

20名 (締め切り後、抽選の上ハガキでご連絡)

参加費

1,000円 (全3回分)

会場

九段生涯学習館

申込み

8月20日(火) 17時までに電話、FAX または
ホームページより九段生涯学習館へ

[FAXの場合: 講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話
番号/年齢/在勤・在学の場合は勤務先・学校名/託児サービス
をご希望の方は希望日/預けるお子さまの氏名(ふりがな)/
月齢を記載]

託児

8月20日(火) 時点で満6か月～未就学児
一人一回 1,000円/ 申込み締め切り日までに申込み

◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が
中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。