

# はじめての楊名時太極拳 — 動いて学ぶ「平常心」 —

ゆっ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。



## 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

8/31

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）・立禅（ス  
ワイショウ）の効能も学  
ぼう

9/28

9/14

全3回 いずれも土曜日  
14:00～16:00

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。

