

はじめての

よう
楊

はち

八

たい

太

めい
名

だん

段

きょく

極

じ
時

にしき

錦

けん

拳

— 心身の健康を保つために —



歴史・効能・科学的な考察をレクチャーします。

ゆったりと体を動かし、心と体の平安を体験してみましよう。

楊名時 八段錦(気功) 太極拳は心、息、体の調和(調心、調息、調身)を目指すゆったりとした運動を信条とし、中国古来の医療体術である八段(気功)と併せて稽古する万人向けの運動として、半世紀以上に渡り広く親しまれてきました。心身の調和を求めて、他者と争わず、比べず、意識と呼吸と動作を一致させ、精神の安定を求めていきます。体を動かすだけでなく、心の平安(平常心)を自然に会得することが可能です。

全4回

9月20日・27日

10月11日・18日

いずれも水曜日

10時 ~ 12時

参加費 2,000円(全4回分)

【企画運営】楊名時 八段錦 太極拳 無極会

【区民自主企画運営講座とは】

千代田区に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

講師 早川 礼生

楊名時 八段錦 太極拳師範



会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 20名 (締切後、抽選の上、書面でご連絡)

申込み 9月5日(火)21時まで電話、FAXまたはHP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・在学の方は在勤先・学校名を記載
託児サービス希望の方は、希望日/預けるお子さまの氏名(ふりがな)/月齢を記載

託児 講座初回日時時点で満6か月～未就学児
1人1回 1,000円 9月5日(火)21時までにお申込みください。

◆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。◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
◆保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。◆お伺いした個人情報は、当講座運営のための目的以外には使用いたしません。◆講師がお近くで指導する場面が想定されるため、講座中はマスク着用にご協力下さい。

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
HP <https://www.kudan-ll.info/>

