



動きの美しさを追求する太極拳は、なぜ心身のリセットにつながるのか？  
24式太極拳の基本的な動きを体験しながら、科学的な見地も交えて学びます。



7.28 【緩やかな動き】  
8.4 【全身を巡る気と血】  
8.25 【自然のリズムで内なる力を育む】  
9.8 【自信と健康をつかみ取れ！】  
9.22 【ストレス社会の処方せん】

全5回

いずれも月曜日 19:00～20:30



講師／武政貞雄  
(太極拳講師)

企画運営／  
千代田区武術太極拳同好会

【区民自主企画運営講座】

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

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、書面で連絡)  
参加費 2,500円(全5回分)  
申込み 7/5(土)21:00までに  
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

- 膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください。
- 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。
- お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りいたします。
- 子どもの同伴はご遠慮いただいております。

主催  
問合せ



千代田区立  
九段生涯学習館  
ここを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
www.kudan-ll.info



基礎から学ぶ



心と身体を整える  
緩やかな武術