



# 太極拳クラブ（Ⅲ期）

ゆったりとした動きが中心で、心身をリラックスさせ、呼吸と動作を合わせる全身運動として、日頃のストレスが発散できます。年齢や体力にかかわらず、誰でもできるような簡単な太極拳教室です。



- 1 主催 公益財団法人 守山市文化体育振興事業団
- 2 日程 12月7・14・21日  
1月11・18・25日  
2月8・15・22日  
3月8・15・29日 (金曜日:全12回)
- 3 時間 9:30~11:00 (90分間)
- 4 場所 守山市民体育館 弓道場 射場
- 5 対象 市内在住、在勤の18歳以上の方  
(定員25名/最少実施人数10名)
- 6 参加料 1人 8,200円(傷害保険料含む)  
M²スポクラブメンバー 1人 7,200円(傷害保険料含む)
- 7 指導者 公益社団法人 日本武術太極拳連盟 A級指導員(4段)  
鳩湖太極拳クラブ 代表 吉田 由美子
- 8 申込方法 平成30年11月7日(水)より受付開始
- 9 正式手続 受付完了後、11/22(木)までに参加料を添えて市民体育館に  
直接お申し込み下さい。  
※ 11/22 までに参加料の納入がない場合は、仮申し込みを取消します。
- 10 その他 
  - ①運動のできる服装、底の薄い上履、タオル、飲み物、着替え等をご持参ください。
  - ②万一の傷害につきましては、応急処置は行いますが、以後の責は傷害保険によるものとします。
  - ③申し込み後のキャンセル(参加料の返金)はできません。
  - ④事業記録・広報用として写真撮影をしています。掲載にあたり支障のある方は事前にお申し出ください。
- 11 問い合わせ 守山市民運動公園 M²スポ事務局 〒524-0051 守山市三宅町100  
受付時間 午前9時~午後5時まで(火曜日と祝日の翌日は休館)  
TEL/077(583)5354 FAX/077(583)5853