

# ～“気”の流れを感じてみよう～

## 『初めての太極拳』

運動不足が気になる、長く立っていると腰が痛い、階段の上り下りで膝が痛い、そんな健康上の悩みを改善しませんか？太極拳は武術であると同時に、気を全身にめぐらせる健康法としても知られ、「動禅」とも言われています。

いつまでも颯爽と美しく歩くためにも、正しく体幹・足を鍛えることが大切です。怪我をしない運動法と、健康増進に役立つ“気”の運用を身につけ、

“気血”が全身を巡る充実感を楽しみましょう！

笹岡先生の丁寧な指導の元で、基本の十式の動きを行います。ゆっくりとした動きなので、初心者の方も安心して体験していただけます。



2019年度スポット講座の様子

- 【日 時】2024年11月11日(月) 10:00～12:00 (受付 9:45～)
- 【場 所】日本人会D会議室(台北市中正区襄陽路9号 富邦城中ビル7F)
- 【最 寄 駅】MRT「台大医院駅」4番出口
- 【定 員】12名(応募多数の場合は抽選とさせていただきます)
- 【参 加 費】200元
- 【持 ち 物】2024年日本人会会員証(ご本人名義)、タオル、飲み物、筆記用具
- 【服 装】ゆったりとしたパンツスタイル、運動靴(ハイカットでないもの)
- 【申込方法】専用フォームにて10月25日(金)までにお申し込み下さい  
<https://forms.gle/tWtw9pgSSvXXDwXe9>
- 【申込締切】10月25日(金)



### 講師プロフィール



講師：圓華會代表 笹岡敦子先生

中華民國太極拳總會國際級教練  
中華民國太極拳總會認定四段

※専用フォームを送信されますと自動返信メールが届きます。返信がない場合は恐れ入りますが再度送信して下さい。

※申込締切後、10月30日(水)までに受講可否をご連絡いたします。

連絡がない場合や専用フォームから申し込みができない場合、お手数ですが、下記問い合わせ先までご連絡ください。

※お問い合わせ先：婦人部会企画担当 fujinbukaikikaku@gmail.com

電話の方は日本人会事務局 林(りん)さんまで 02-2361-0052

※締切日以降のキャンセルはご遠慮下さい。やむを得ない場合は上記までご連絡下さい。

(当日キャンセルの場合は200元をいただきます。ご了承下さい。)

※お子様連れでのご参加はご遠慮下さい。

※講座について、急な変更や中止となる可能性もございます。(その場合は一斉メールやHPで案内いたします。)