



初めてでもできる 太極拳



昨年11月に開催し大人気だった、圓華會代表 笹岡敦子先生による太極拳を、
今年は5月に開講します！

気温の上昇と雨の日が増えてくるこの季節、運動不足などの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。



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♪



講師プロフィール

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



【日 時】2025年5月28日(水) 10:00～12:00(受付9:45～)

【場 所】日本人会D会議室(台北市中正區襄陽路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(婦人会特別価格) ※お釣りの無いよう、ご用意ください。

【持ち物】2025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5月21日(水)までにお申し込み下さい

<https://forms.gle/bZk3uNoyJCHhokf98>

【申込締切】5月21日(水)



※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、5月23日(金)までに受講可否を連絡いたします。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> 婦人会企画担当 fujinbukaikikaku@gmail.com

電話の方: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。