

# 太極拳入門講座

あなたの体に貯筋しよう！

歳を重ねるごとに基礎体力をつけるが必要になってきます。筋力アップで体力増強へ、体力がつけば免疫力アップへと繋がります。足腰の筋力アップや心肺機能を増進させるスポーツ、太極拳にトライしてみませんか？！



◇ 日 時 2025(R7)年 4月 9日、16日、23日、30日（各水曜日） 全4回。  
各日 13時30分～15時00分。

◇ 会 場 白石東地区センター 1F ホール(体育室)

◇ 講 師 渡会 富美子(日本武術太極拳連盟A級指導員)

◇ 定 員 30人（先着順）

◇ 対 象 15歳以上の方

◇ 受講料 2,000円

◇ 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲水、室内用運動靴(できれば底の薄いもの)

太極拳を始めてみたい方を対象に、白石東地区センターのサークルの皆さんと一緒に太極拳をご体験いただきます。

## 【お申込について】

- ・申込期間：3月12日(水)から3月26日(水)まで。
- ・申込方法：電話または窓口で受付け(9時～21時、土日祝も可)。
- ・お支払い：受講料は申込期間内に、窓口でお支払いください。



## 太極拳とは？

太極拳は足腰の筋力アップ、心肺機能を増進させることが出来るスポーツです。元々は中国に伝承された武術ですが、現在では健康法として親しまれ、柔らかくゆったりとした運動を通して、それぞれの体力、年齢に応じて楽しみながら体力づくりができます。



## 効果は？

ゆっくり動くというのは意外と難しいものですが、それが脚筋力やバランス能力、腹筋・背筋などの向上に効果があります。また、心臓にかかる負担が少なく、年齢を問わず始めることができます。加えて、姿勢に気をつけるようになり、背筋をピンと張って歩けるようになってきます。

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いいたします。
- ・換気等のために会場内が寒くなることもありますので、予めご承知ください。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



## 【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27