

太極拳初心者講習会

—あなたも太極拳を始めてみませんか—

太極拳は、ゆっくりと動きますが、見た目より運動効果が大きく、肩こり解消、足腰の強化など、様々な不調を調整する働きがあります。講習では、初心者でもじっくりと取り組めるよう、太極拳の基本姿勢や動作を中心に進めていきます。

太極拳とは？

太極拳は中国に古来伝わる養生法・格闘技・内観法を一体化した武術です。

動きは、無理な力を用いず、正しい姿勢と深い呼吸で行うのが特徴です。独特のシステムを通して、心と身体の内部感覚を目覚めさせ、健康効果を高めます。

日 時：2023年6月18日（日）午後1時～3時

会 場：SUBARU 総合スポーツセンター 地下2階 サブアリーナ

参加費：市民ならどなたでも無料で参加できます。

服 装：動きやすい服装、動きやすいシューズ（上履き）で。

申 込：当日、直接会場で。

主催：三鷹市武術太極拳連盟