

ラスタホール

# 太極拳講座

春

古くから生活に取り入れられている「心とからだの知恵ある健康法」

## 内容・カリキュラム

ゆったりとした動き、深い呼吸。太極拳は、ストレスの解消、心肺機能の向上や脚力の強化に役立ちます。太極拳のための独自のストレッチも好評です。初めての方でも、年齢・性別に関係なく取り組んでいただけます。

日本武術太極拳連盟公認指導員・審判員

講師

畑中澄江 他

- 定員:35名 ■受講料8,800円(税込)<全11回>
- 場所:ラスタホール 2階 多目的ホール
- 持ち物:レジャーシートや大判のバスタオル(床に直に体をつけてストレッチを行うため)動きやすい服装、かかとの高さのない運動靴でお越しください。



水曜日 14:00~16:00

4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21・28日

家での一人体操はなかなか続きませんが、みんなといっしょに太極拳をまなびながらストレッチができるので、体が柔軟に。運動不足も解消できます。

## 無料体験受付中!!

講座の雰囲気を見たい方は無料で体験いただけます。  
(※おひとり様1回のみ。要申込。)  
ご希望の方はラスタホール事務所にてお申し込みください。

- 天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。
- ご自宅を出られる前の検温をお願いします。
- 体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いします。

お申込み・お問い合わせは...



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

HP→ <https://www.lustrehall.com>



インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要な事項を入力の上、送信してください。

送信後、2~3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。

※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主催：公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール  
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25