

ラスタホール 太極拳講座



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」
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9,350円(税込)
- 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

2026年

1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日 <全11回>

家での一人体操はなかなか続かないが、
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!!

講座の雰囲気を見てみたい方は
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。
- 体調不良の場合は受講をご遠慮いただきますようお願いします。

お問い合わせ・お申込み



ラスタホール(伊丹市立生涯学習センター) TEL 072-781-8877

休館日：火曜休館（火曜祝休日の場合は翌平日休館）、

年末年始（12/29～1/3） <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」に必要事項を入力のうえ、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。



@lustrehall



ラスタホール(伊丹市立生涯学習センター)

〒664-0865 伊丹市南野2-3-25

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