



# 中央貝塚太極拳クラブ



練習日時：毎週土曜日 13時～17時

場所：公民館 視聴覚室

活動費：太極拳、太極扇、太極劍

各 1500 円/月

中国武術の一つである太極拳は、ゆったりとした動きで行う有酸素運動で、足腰の筋力を鍛えバランス感覚を養います。どなたでも無理なく始めることができるものです。毎回、体操・ストレッチの後、先生のご指導のもと各自のレベルに合わせて練習を積んでいます。また、競技会や交流会、講習会などにも参加して活動の幅を広げています。土曜の午後、視聴覚室で練習を行っていますので、いつでも見学・体験にお越しください。

