

# 公民館講座

健康と生きがい 発見!



## 太極拳・健康ストレッチ教室

太極拳は「精神面」・「減量」・「介護予防」などさまざまな面で効果があると言われています。また、力を使わずリラックスして行なう「やさしい運動」であることから、生涯スポーツとして楽しむこともできます。

本来は武術なので、身体能力の向上や礼儀・情操教育など青少年の健全育成にも期待することができます。

ご家族の方と一緒にいかがでしょうか。

開催場所：①【美山】山村開発センター 大ホール

②【中津】地域交流センター ホール

③【川辺】農村環境改善センター 2階視聴覚室

開催日：①7月 8日(木)、10月14日(木)、1月13日(木)

②8月26日(木)、11月11日(木)、2月10日(木)

③9月16日(木)、12月16日(木)、3月 3日(木)

時間：いずれも 15:00~17:00の約2時間

対象：日高川町在住・在勤の一般の方

定員：各15名(申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。)

申込締切：令和3年6月18日(金) 午後5時

講師：伊勢谷 俊人(いせたに としと)さん

《プロフィール》

日本武術太極拳連盟公認A級指導員、長拳公認普及指導員、公認太極拳二級審判員。  
2019・2020年和歌山県武術太極拳選手権大会において、24式太極拳1位、太極剣2位の成績で  
県代表として全日本武術太極拳選手権大会へ出場されました。

参加費：無料

持ち物：マスク着用、タオル、水分補給用飲み物など

申込先：美山公民館まで電話または来館にてお申し込み下さい。

電話 56-0391

23-9510

Fax 56-0322



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により延期または中止となる場合があります。