



# いきいき太極拳

初心者・未経験者のための

# 無料体験講座

武蔵野市太極拳連盟

**太極拳**は、中国の古い歴史の中から生まれた武術であり、現在ではどなたでも楽しみながら取り組める健康法として広く普及しています。

"ゆっくりとした動きと、穏やかな呼吸"が特徴で、体力に自信の無い方や病後のリハビリにも有効です。毎回好評を博している初歩から学べる太極拳講習会を今回も開催します。是非ご参加ください。

東出 桂子 先生

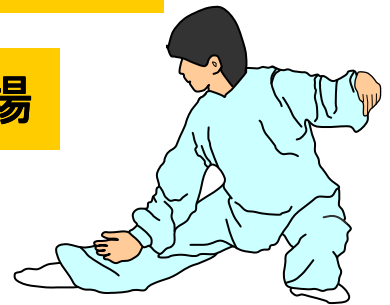
武蔵野市出身  
日本武術太極拳連盟  
A級指導員

武蔵野市内で25年以上にわたり指導。全日本選手権大会等での優勝、入賞多数

日時 5月13日(日) 午後 1:20~3:00

場所 武蔵野総合体育館4階・剣道場

講師 東出 桂子 先生



☆事前申込は不要です。参加ご希望の方は当日会場へ直接お越し下さい。

☆当日はスポーツのできる服装で、室内用運動靴を着用してください。

☆飲み物を忘れずご持参下さい。

お問い合わせ先 武蔵野市太極拳連盟 佐藤 0422-22-5349  
井上 0422-56-1847