



太極拳の世界を知り 技を体験してみよう！

Guest Speaker : 竹内彰一

2022年 5月21日(土)午後3~5時

〈会場〉練馬区役所19階 (1902会議室)

会場は練馬駅隣接。西武池袋線(地下鉄有楽町線/副都心線 直通)
都営大江戸線 練馬駅北口より徒歩5分

〈参加費〉1000円(資料代含む) 〈参加人数〉30名

ただし、参加費：二人以上800円 外国人 大学生500円 高校生以下無料

運動のできる室内履きと軽装(運動靴、ズボン)でお越しください



【講演内容】太極拳は武術として発生しましたが、現在では心身をしなやかに鍛える健康法として、広く愛好されるようになりました。太極拳の歴史、中国で国技として生活の一部となっている模様、その効用、また太極拳を通して日中交流をしていることなどを竹内氏に紹介していただきます。講演後、初めての人にも覚えやすい太極拳を実演してもらいます。血液の循環を促し、つまずきや転倒の防止にも役立つと言われている太極拳を、みなさんも気軽に試してみてください。

【講師プロフィール】

日本太極養生健身会会長。早稲田大学講師。長年中国と交流し、太極拳などを通して中国の伝統的健康法を研究し、現在も都内の教室で指導している。「太極拳の修練」などの著書の他に「上達への太極拳」などのDVDも多数発行している。

【お申し込み/お問い合わせ ぶんかサイエンスカフェ事務局】ホームページ・電話で確認できます。当日の直接のご来場でもOKですが、申し込みにご協力ください。

メール: office@cscafe.net ホームページ: cscafe.net

ぶんかサイエンスカフェ



事務局代表：伊藤 規志子 (電話：090-1771-0901)