

～足腰を鍛えましょう～ たいきょくけん 「中国武術《太極拳》体験」



「太極拳」ってどんなもの？

はるか昔に中国で始まった代表的な武術の一つ。
ユネスコ無形文化遺産にも選ばれ、世界中で親しまれている。
健康増進はもちろんのこと、思考力アップにも効果があると
言われている。

■講師■

中国武術鴻龍會 道北支部 三浦 知 先生



日 時 9月 1日 (月)・ 9月15日 (月・祝)
9月29日 (月)・10月13日 (月・祝)
19:00～20:30

場 所 生涯学習総合センター ゆめっくる

対 象 沼田町民の方

定 員 10名

参加料 無料

担 当 沼田町教育委員会 芦名 (0164-35-2132)

申込はこちらからでも！



『カンフーサークル』メンバー募集中！！

カンフー（太極拳・形意拳）で強い心身をつくりましょう！
老若男女だれでも気軽にできるので、安心して参加してみてください！

★お問合せ★ 三浦先生 090-9518-8000

<参加申込書>

申込期限：各回の前の金曜日まで

お名前	年齢	電話番号