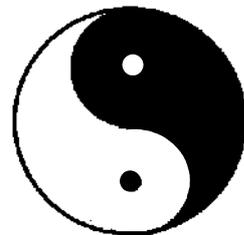


セルフリカバリー  
心と身体の  
癒し講座

# 感じる♥太極拳



太極拳って何？

ゆっくりだけど動きが多くて覚えられない！

と言う方にも

テーマを絞って解説します。簡単な動作で体感しましょう。

太極拳で癒しを感じてください。

心と身体を癒しましょう！

| No. | 開催日               | 感じるテーマ |
|-----|-------------------|--------|
| ①   | 3月21日(金) 10時半～12時 | 呼吸     |
| ②   | 3月22日(土) 13時半～15時 | 氣      |
| ③   | 3月24日(月) 13時半～15時 | 緩める    |

**講師**：日中友好協会本部指導員 **青木正美**

**定員**：15名

**参加費**：無料

【講師紹介】

20歳から太極拳の深みにはまって40年。

まだまだ奥が深いです！

操南公民館職員

**※上履きをご持参ください。**

**ご参加される皆様へお願い【ご一読ください】**

- ① 状況により内容の一部変更、中止となる場合があります。
- ② 活動の様子を撮影し、広報(公民館だより、Facebook、Instagram 等)に活用させていただく場合があります。

問  
合  
・  
申  
込

**操南公民館**

**TEL:086-276-7898**

岡山市中区藤崎201-4

右記のコードから  
メールでお申し込み  
出来ます。

