



運動と呼吸で
身体を整える

太極拳入門と呼吸法

コロナに負けない免疫力アップにつながる元氣な身体作りをしませんか

開催日	①6月20日（月） ②6月27日（月） ・内容は2日間多少違います。 ・1日の参加だけでもOK。
時 間	午後7時00分～8時30分
内 容	太極拳入門から、5種類の動作を取り入れ それに合わせた呼吸法と動きで穏やかに 自律神経の調和を図ります。
場 所	北小学校 第二体育館（2階）
講 師	釜屋 利夫 様（日本武術太極拳連盟認定指導員）
会 費	無料
定 員	15名くらい
服 装	・動きやすい服装・マスク着用
持ち物	・運動靴（底が薄いもの） ・タオル・飲み物



北まち協公式ライン

【申込み方法】 5月31日までに北地区まちづくり協議会へ
・ライン・電話（34-6009）・FAX（77-9780）・メール・郵送
いずれかの方法で下記の内容をお伝え下さい。

①講座名 ②氏名 ③住所 ④電話番号

〒506-0004 高山市桐生町2-21 （北小学校内）
北地区まちづくり協議会

メールアドレス kitamachi@hidatakayama.ne.jp