

# 太極拳を始めてみませんか！

## 太極拳体験講習会を開催します。

太極拳に興味がある方は参加をお願いします。

会場：立岩公民館（飯塚市役所 斜め前）

日時：10月27日（日曜日）午後1時～5時

参加費：無料

### 太極拳とは

- ① 腹式呼吸（初心者は自然呼吸がよい）しながら、筋肉や関節を適度にひねりながら、緩やかに演ずる独特の拳法体操です。体の弱い人でも、中高年の人でも、性別に関係なく、誰でも容易に練習を楽しむことができます。
- ② ゆっくり足を運びますから、片足で体重を支えている時間が以外に長いため、平衡感覚を養うことになると共に、いつの間にか足・腰を強くすることになります。足腰を強くすれば、車社会にありがちな全身の虚弱化を救い、老化を防ぐことができます。
- ③ 平素はあまり用いない筋肉や関節を屈伸したり、ひねったりしますので、筋肉を柔軟にし、間接の動きを円滑にすると共に、身体の贅肉を取って各部を均衡させるのに役立ちます。

《参加される方へ》

服装は体操ができるものを着用ください G-パンなどの窮屈なものと女性のスカートは着用しないでください。

靴はかかとの高くないスポーツシューズを履いてください



連絡先

日本中国友好協会 飯塚支部 設立準備会

担当 松本 （電話番号 090-6427-1302）

日本中国友好協会は、先の侵略戦争の反省を元に、日本・中国両国民が再び争うことなくアジアの平和を願うどの政党にも属さない自主的民主団体です。