**太極拳初心者特別講習会**

**あなたも太極拳を始めてみませんか**

**太極拳は、ゆっくりと動きますが、見た目より運動効果が大きく、肩こり解消、足腰の強化など、様々な不調を調整する働きがあります。講習では、初心者でもじっくりと取り組めるよう、太極拳の基本姿勢や動作を中心に進めていきます。**

**太極拳とは？**

**太極拳は，中国に古来伝わる養生法・格闘技・内観法を一体化した武術です。**

**動きは、無理な力を用いず、正しい姿勢と深い呼吸で行うのが特徴です。**

**独特のシステムを通して、心と身体の内部感覚を目覚めさせ、健康効果を高めます。**

**日　時：2025年６月1日（日）午後１時～３時**

**会　場：SUBARU総合スポーツセンター　地下2階　サブアリーナ**

**参加費：市民ならどなたでも無料で参加できます。**

**服　装：動きやすい服装、動きやすいシューズ（上履き）で。**

**申　込：当日、直接会場で。**