

太極拳で健康づくり

～呼吸法で健康づくり～

簡単気功で呼吸法を！





太極拳ゆったい体操で体づくりを！

さあ！ 始めよう！



◇日 時 令和8年

1月	15日	22日	29日	全
2月	26日			
3月	5日	12日	19日	



全8回



年齢や体力は関係ありませんよ！
どなたでも大丈夫で

※いずれも木曜日15：30～17：30

◇場 所 つばき会館 4階 407・408室

◇対 象 15歳以上(中学生を除く)

◇定 員 25名(先着順)

◇参加費 受講料 3,200円

◇講 師 久留島 幹夫 さん(日中友好協会・太極拳講師)

◇持ってくる物 運動できる服装, 底の薄いシューズ

◇申し込み 令和7年12月20日(土)から
生涯学習センター窓口へ

◇問い合わせ先 〒737-8509 呉市中央6丁目2-9
つばき会館 4階
呉市生涯学習センター Tel25-3466



全身をリラックスさせて
ゆったり動くので、体の
活性化とストレス解消
にいいですよ！



○ご来館の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。