

# 太極拳

# 講習会



2019年度 1学期

太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑、全体の機能をたかめ、肩コリ、腰痛、ストレス解消、集中力アップなどに大きな力を発揮します。

ゆったりとした動きは、忙しい日常から、心と体を解放し、芯から癒します。

太極拳で、若さと健康を手に入れましょう！ ぜひご一緒にどうぞ。

講 師 藤田義子（南沢方面、楊名時太極拳師範）

講 習 日 2019年 4/10、17 5/8、22

6/5、19、26 7/3

会 場 全8回 水曜日 午後 1:30~3:00

講 習 費 東京第一友の家 1階 研修室1B

入 会 金 6,000円 (全8回分前納) お支払後の返金はできません ご了承下さい

定 員 1,000円 (新規の方のみ) 体験受講 1回 800円

申込方法 約20名 全回出席できない方は1回800円ずつのお支払いも可  
友の家へ直接電話、FAX、メールなどでお申し込みください。

TEL: 03-3971-9602 (平日 10:00~15:30 木・土・日・祭日休館)

FAX: 03-3971-6495 (24時間受付)

## 太極拳講習会 申込書

2019年度1学期の太極拳講習会に

\_\_\_\_\_円 そえて申し込みます  
(新規・継続)

氏名 \_\_\_\_\_

一般 会員(方面) \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

## 太極拳講習会 領収書

様

\_\_\_\_\_円 領収しました

年 月 日

東京第一友の会