

初めての 太極拳セミナー

初心者の方でも安心して取り組める「太極養生五防功」（たいきょくようじょうごぼうこう）と「入門太極拳」の2つのプログラムをセットで行います

【1回目】ゆるめる・巡らす

呼吸と基本動作(血行促進の基礎)

×入門太極拳 正しい姿勢と歩き方

【3回目】しなやかな背骨

背骨を整え自律神経をケア

×入門太極拳 中盤の動き(3～5勢)

【5回目】心身の調和

仕上げ(毎日のルーティンとして)

×入門太極拳 通して行う

【2回目】土台を安定させる

下半身を強化する動作

×入門太極拳 前半の動き(1～2勢)

【4回目】全身を繋げる

5つの動作をスムーズに繋げる

×入門太極拳 後半の動き(6～8勢)

「太極養生五防功」

5つの動きで健康を守る、血行促進エクササイズで動作が非常にシンプルで覚えやすいのが特徴です。

「入門太極拳」

太極拳のエッセンスを凝縮した、短いけれど美しい型を学びます。ゆったりとした動きで、体幹を鍛え転倒予防や姿勢改善に役立てます。

開催日時

令和8年9/8・15・10/6・13・20

いずれも火曜日 9：30～11：00

会場

富山市体育文化センター
サブアリーナ(空調完備)

定員

25名

対象

一般

受講料

5,500円(5日分)

※現金もしくは振込にて納入
(振込手数料は本人負担)

お申し込み方法

令和8年8/5(水)～

8/23(日)までに

富山市スポーツ協会HPにて
お申込みください。

(公財) 富山市
スポーツ協会HP



HPはこちら

お問い合わせ (公財)富山市スポーツ協会
みなみスポーツクラブ

富山市友杉1097番地 体育文化センター内

Tel : 090-7156-3312

(公財) 富山市スポーツ協会
LINEアカウントはこちら↓



QRコードを
読み込んで
お友達にな
りましょう

