緑健康 太極拳 同好会

練習日時・・・　毎週月曜日　（13：30～15：00）

練習場所・・・　社会福祉協議会・なるこ集会所等

会　　費・・・　3,000 円/6 ヶ月（途中入会は 500 円/月）

入 会 金・・・　2,000 円

指 導 者・・・　梶野 悦子師範、佐藤 義人師範

代　　表・・・　佐藤 義人（26 期生）

連絡先　携帯　080-1618-4447

☆　立禅（りつぜん）・甩手（すわいしょう）・５分間養生功（ようじょうこう）・練功（れんこう）１８法（ほう）などの中国古来の準備体操をします。

☆　楊名時八段錦（ようなじはちだんにしき）の練習・習得をします。

☆　楊名時太極拳（ようめいじたいきょくけん）（不老拳・二十四式）ふろうけん）の練習・習得をします。

☆　ゆったりした動きで無理なく出来ます。

☆　暑気払いや新年会等の行事（懇親会）を行います。

☆　総会・ボラネットのアトラクションで練習の成果を発表（演舞）します。

入会・体験いつでも歓迎します

お気軽に連絡下さい



代　表
佐藤　義人
080-1618-4447