

Tai Ji Chuan

# 太極拳

十二経絡（手足、各三つの陰陽経）にそって気を流す気功法と  
ゆっくり、ゆったり、切れ目ない動きと呼吸で心身を整え、  
活性化する太極拳。

誰もが気軽に楽しめる健康法です。

**太極拳**

立禅(小周天)、用身、八段錦、24式太極拳  
18種功、太極剣、導引、連続八段錦、香功  
・完全呼吸法(胸・腹式呼吸法)等

◇毎週

金曜日 午後1:30~3:00

◇高岡コミュニティーセンター 多目的ホール

◇講師 楊名時太極拳連盟 師範 手嶋 洋一

◇連絡先 小山登詞子  
(0565) 57-2550

◇会費 ¥3000

生徒募集申!