

心も体も健康に！！

# 紫雲閣 太極拳教室

参加者大募集！！！！



講師：瀬川久美子

日本武術太極拳連盟公認指導員

全国大会 32 式太極剣の部 3 度優勝

太極拳の指導者として秋田県内を中心に、普及・指導に精力的に活動をしている

【開催日以下】

（基本『木曜日』開催）

【開催時間】

昼の部 10：00～11：30

夜の部 19：00～20：30

（都合により日程を変更させて頂く場合がございます。ご予約の際にご確認ください）

\*会場につきましては当日当館受付にて御案内させていただきます。

\*受講日当日は軽い運動の出来る服装・靴でご来館下さい

**\*本教室は御予約が必要となります。前日までにお電話にて御予約下さいませ**

太極拳は中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の一つです。緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴であり、健康、長寿にも良いとされ、中国などでは朝の公園などで集まって練習している姿も見られます。武術が持つ一般的な激しいイメージとは対照的に、コントロールされたゆっくりとした動きを多く含むものです。日本国内でも、太極拳の愛好者は年々増えつつあり、自治体単位で太極拳を推進しているところもあります。例えば、福島県喜多方市では、「太極拳の街」宣言を行っており、市民単位で、毎朝、太極拳の練習が行われたり、市役所内においても、昼休みに市長を先頭に太極拳の練習が行われるなど、積極的な取り組みがなされています。

初めての方でも安心して受講して頂けます。また受講後の大浴場御入浴のご利用を無料とさせて頂きます。『太極拳』→『岩盤浴』で皆様の健康作りには是非ともお役立て下さいませ

受講料： ￥1,800 / 1回（岩盤浴付） ￥1,000 / 1回（温泉入浴付）

ご予約・お問い合わせは・・・

**\*御入浴に必要なタオル等は御持参下さいませ**

秋田県湯沢市横堀字小正寺 16

電話 (0183) 52-4334

湯沢奥座敷 こまちのかくれ里 横堀温泉紫雲閣