

“传统太极拳悠悠” 入門者募集



～ 太极拳的健康効果は養生と整体で～

～ バランスが良くなり、転倒防止にもなります。

また内臓のマッサージ効果もあり、リラックスして

ゆっくり動くことで、自律神経の改善も望めます。

人間と自然との調和

～ 自然のエネルギーを取り入れて

癒しと共に心身を鍛えます～

勿論、慢性疾患をお持ちの方でも

元気を取り戻せる養生です。

中国古来の伝統に培われた

養生文化に興味のある方は

是非一度、無料体験にお越しください。

日時：第1, 2, 3, 火曜日 14:00～15:30

場所：系島市健康福祉センターふれあい(主に1F 健診研修室)

系島市志摩初1 TEL/092-327-2941



指導者紹介

陳 曉怡 (谷村 曉子) 先生

世界陳泮嶺傳統武術第三代繼承者

太極拳日本99協会(陳泮嶺傳統武術世界家族總會)最高責任者

北京体育大学・元教育大学スポーツ心理学講師

九州大学教育学部(文化人類学専門)

・国際コーチ資格・国際太極拳審判員