

秋の太極拳

10月19日 日
10:00-11:00

雨天荒天 中止



場 所：旧伊藤博文金沢別邸 庭園
講 師：横浜市太極拳協会 会長
古谷 良子 先生

参加費：1,300円 (飲料水1本付き)

定 員：25名 (先着順)

初めての方もお気軽に

太極拳について と、開催場所へのアクセスは裏面をご覧ください。

申込み：9月20日(土) 10時～

ホームページ【イベント一覧】より、または電話にて

<https://www.hamamidorinokyokai.or.jp/park/nojima/event/>

横浜市金沢区野島町24 野島公園内

旧伊藤博文金沢別邸

開館時間 9:30～16:30

Tel 045-788-1919



太極拳について

陰陽思想に基づいた中国古来の武術(中国伝統文化)。
体幹を鍛える・筋肉を鍛える・呼吸を整える・睡眠改善
バランス能力→転倒防止 などの効果が得られると言われて
います。

老若男女問わず、一人でも数人でも、初心者も経験者も
一緒に楽しめます。

初めての方も気軽にご参加ください。

旧伊藤博文金沢別邸へのアクセス

京浜東北・根岸線「新杉田」駅、
または 京浜急行線「金沢八景」駅 乗換
シーサイドライン「野島公園」駅 下車 徒歩5分

横浜市金沢区野島町24 野島公園内
旧伊藤博文金沢別邸
開館時間 9:30～16:30
Tel 045-788-1919

