



太極拳

令和7年度 中川村公民館 趣味発見講座

無料体験の集い

“太極拳って、面白そうだけど、難しそう！”と、お思いではありませんか？
太極拳の動きは、大河の流れのようにゆったりとして、続ければ健康増進、
病気予防、ストレス解消に絶大な効果があります。

今回、太極拳の無料体験の集いを開催します。初心者の方、大歓迎です！
履き慣れた運動靴・軽い運動のできる服装で、お気軽におこしてください。

- ◆日時会場 ① 5月23日(金) 13:30~15:00 文化センター2階 小ホール
(全4回) ② 6月6日(金) 13:30~15:00 文化センター2階 小ホール
③ 6月20日(金) 13:30~15:00 社会体育館2階 ミーティングルーム
④ 6月27日(金) 13:30~15:00 文化センター2階 小ホール
※ 1日だけのご参加でも大歓迎です！ぜひお出かけください。

◆内 容 1からはじめる、太極拳の動作の体験

◆対象者 どなたでも、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

◆持ち物 上履き(履き慣れた運動靴)、軽運動の服装、水筒、タオル

◆申込先 中川村公民館 申込期限日：5月16日(金)まで
・下欄の申込書または、下記WEB申込にてお申し込みください。
※WEB申込はコチラから→URL：<https://logoform.jp/f/paVlx>



◆主 催 太極拳カトリア会・中川村公民館

【お問い合わせ先】中川村公民館(文化センター教育委員会事務局内) 担当主事：平田

TEL：0265-88-1005 FAX：0265-88-4005

Mail：nakakou@vill.nagano-nakagawa.lg.jp

-----きりとり-----

令和7年度 中川村公民館 趣味発見講座

「太極拳 無料体験の集い」 参加申込書 申込：5/16(金)まで

氏 名	住 所(地区名)	携 帯 番 号	参加希望日 ☒
	〒 ()		☐ ① 5/23 ☐ ② 6/6 ☐ ③ 6/20 ☐ ④ 6/27
	〒 ()		☐ ① 5/23 ☐ ② 6/6 ☐ ③ 6/20 ☐ ④ 6/27
	〒 ()		☐ ① 5/23 ☐ ② 6/6 ☐ ③ 6/20 ☐ ④ 6/27