



ちば生涯学習ボランティアセンター登録者

ボランティア先生紹介ミニ講座

練功十八法一太極拳

(導引術・気功のエキス)

医療健康体操です。(有酸素運動)老若男女を問わずゆっくりとした動作・呼吸により身体(四肢の関節等各部位の痛みや心肺機能の低下等)の調整・改善と体力増強に有効です。



講師 榎 智嗣 (K18-012)

日時 **11月29日(金) 10:00~11:30**

会場 スタジオ(地下1階)

対象 市民(定員15名)※先着順

費用 無料

服装 動きやすい服装と靴でご参加ください。

申込方法 チラシの裏面に必要事項をご記入の上、
1F窓口、2F調査・資料室カウンターに、直接または、
FAX(043-207-5817)にて申込み

申込開始 10月1日~ 先着受付順

主催・問合せ 千葉市生涯学習センター (TEL 043-207-5815)

「 練功十八法—太極拳 (導引術・気功のエキス) 」 参加申込	
氏名 (ふりがな)	年齢
TEL	

榎 智嗣

- 職業 歯科医師
- 千葉太極拳倶楽部代表
- 日本武術太極拳連盟所属
- 千葉県武術太極拳連盟所属
- 日本連盟資格 段位:三段認定 2006
A級指導員認定
- 競技歴 千葉県 24式B部門3位 2003
千葉県 24式A部門2位 2004
千葉県 伝統拳術 優秀賞 2009
全国 伝統拳術 形意拳 2009

