



# 力を抜けばカラダは変わる！

～ 中国武術八卦掌に学ぶ～

第 1 回 (6 月 15 日・月)

「力を抜く」とは

第 2 回 (6 月 22 日・月)

「まっすぐ立つ」とは

第 3 回 (6 月 29 日・月)

「身体にとって  
自然な動き」とは

時間 各回 10 : 30～12 : 00



今回の講座では、八卦掌特有の「歩法」(歩き方)を学び、正しい姿勢や無理のない歩き方、身体の使い方を学びます。年齢、性別、運動経験は問いません。

もっと身体を楽にしたい！楽に効果的に運動したい！  
そんな方は是非ご参加ください。カラダが楽になりますよ！



講師 川村ゆりか さん (札幌太極拳練精会副代表)

- ◆会 場 石狩市公民館 ◆定 員 20 名 (応募多数時は抽選)
- ◆受 講 料 カレッジ生 1200 円 一般 1500 円 (3 回分、各回ごとの受講も可能)
- ◆申し込み期間 5 月 1 日(金)～6 月 1 日(月) 申込み TEL/FAX : 0133-74-2249  
※電話でのお申し込みは平日(月～金)9 時～7 時でお願いします。FAX・メールは土・日受付可能。
- ◆問 合 せ いしかり市民カレッジ事務局 (石狩市公民館内)  
メール kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp  
ホームページ <http://www.ishikari-c-college.com/>