

中国で人気の伝統健康運動 「四大健康気功」を体験しよう

中国で最も流行している健康運動「中国四大健康気功」を体験する講座です。
易筋経（えききんきょう）、五禽戯（ごきんぎ）、六字訣（ろくじけつ）、八段錦（はちだんにしき）の4つから成る四大健康気功は、中国スポーツ総局に推奨された運動で、科学的にも効果が認められています。心と体のバランスを調べ、呼吸を感じながら、心身ともにリラックスできる時間を味わえます。
また、ゆったりとした動きの有酸素運動のため、年齢問わず、どなたでも簡単に参加できます。

中国出身の講師から
中国文化を学べる！

有酸素運動で
心も体もリラックス！

ゆるやかな運動のため、
だれでも参加できる！

10月3日～12月12日 火

10回コース

※10月31日はお休みです。

日程

10月3・10・17・24日 火曜日
11月7・14・21・28日 全10回
12月5・12日

時間

18時～19時30分

会場

りぶら国際交流センター研修室（りぶら3階）

定員

10名（抽選）

講師

岡崎市国際課嘱託員、OIA会話講座講師 吉田 慧華氏

持ち物

運動できる服装、運動靴（できれば靴底が柔らかい靴）、
タオル、飲み物

参加費

OIA会員5千円、一般7千円（10回分）

申込み

はがきに「中国文化教室」、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、OIA会員かどうかを記入し、〒444-8601 岡崎市十王町2-9 岡崎市役所国際課内国際交流協会へ。
9月14日（木）必着

