

初心者歓迎
経験不要

《太極拳》



年齢不問

=夜間レッスン開催します=

『太極拳で心と身体のバランスを整え、日々の疲れを癒しませんか』

ゆっくりとした動きと深い呼吸で行う運動なので年齢や体力の有無を問わず
だれでも行うことができます。

ストレス解消、体質改善にも効果的です。肩こりや腰痛の改善と予防、病後
の体力回復など予防医療としても注目されています。

気軽に運動習慣のきっかけとなる『太極拳』を体験してみませんか？

日 程：2025年11月14日(金)・12月12日(金)

：2026年1月9日(金)・2月13日(金)・3月13日(金)の全5回

(※1回の参加でもOKです)

時 間：全日程 午後7時～8時

費 用：無料

場 所：村岡市民センター 2階 体育室(湘南ユナイテッドBC体育室)

対 象：藤沢市内在住、在勤、在学の方(小学生以下の方は保護者同伴)

申 込 み：申込み不要 各回 先着30人



講 師：フリーアナウンサー 日本崔仲三太極拳研修会指導員
(ライトハウス所属)宮嶋 千佳子

持 ち 物：室内履き(体育室は土足禁止となります)、

汗拭きタオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください



【参加方法】

- ◆ 事前申込み不要
- ◆ 各回、開始時間迄に体育室前の受付までお越しください。
- ◆ 先着30人になり次第締切とさせていただきます。
(30人をこえた場合でも見学は可能です。受付までお越しください。)
- ◆ 小学生以下の方は保護者同伴をお願いします。
- ◆ 動きやすい服装でお越しください。室内履きをご用意下さい。
(体育室は土足禁止です)

開催日	時間	場所
2025年11月14日(金)	午後7時～8時	村岡市民センター 2階 体育室 (湘南ユナイテッドBC体育室)
12月12日(金)		
2026年 1月 9日(金)		
2月13日(金)		
3月13日(金)		



【宮嶋千佳子プロフィール】

フリーアナウンサー(ライトハウス所属)として多数のテレビ番組に出演しながら太極拳を始め、屋敷精一氏(元孫式太極拳日本チャンピオン)に師事。

自身も東京代表として全日本選手権に出場。現在、日本崔仲三太極拳研修会の副代表兼指導員としてわかりやすい指導を心がけ、太極拳の普及に努めている。



【問い合わせ先】村岡市民センター

〒251-0012 藤沢市村岡東1丁目5-17

TEL 0466-23-0634 FAX 0466-23-0641

E-mail : fj-mura-c@city.fujisawa.lg.jp