



第三回 陳式推手講習会のご案内



陳式普及会主催

昨年9月と今年の1月に続く第三回推手講習会です。過去2回の好評を受け、今回は一日講習会です。午前と午後に分けた充実のプログラムで、ゆったりじっくり、そして分かりやすい解説で陳式推手を練習します。

日 時・平成30年5月3日(木・祝) 午前10時～午後4時15分

会 場・品川第一区民集会所 第一集会所(品川第一地域センター2階)品川区北品川3-11-16

会場へのアクセス ①京浜急行「新馬場駅」より徒歩3分

②大井町駅前より東急バス「渋谷行」で約10分「新馬場駅前」下車徒歩0分

※直接会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

講 師・前川 憲明(陳式普及会指導員)

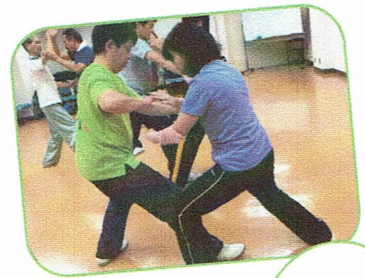
◎主な練習内容とスケジュール(午前のみ、午後のみ参加もOK)

午前 10:00～12:00 陳式太極拳・基本功・採気法

午後 13:15～16:15 一人で行う単式練習、二人で組んで行う推手練習・勁の用法練習

採気法とは、呼吸に合わせて簡単な動作を繰り返す気功と似ていますが、陳式太極拳の勁(ケイ)を運用するために必要な呼吸法を含みます。陳式太極拳の練習をするに当たって大きなヒントとなりますので是非一緒に練習しましょう。

また、推手練習は二人組になり相手を替えながら行いますので、お一人でも気軽に参加いただけます。ソフトな推手講習会なので、毎回女性や年配の方も多数参加され好評です。特に初心者大歓迎ですのでこれを機会にぜひ体験してみてください。皆さんの参加を心からお待ちしています。



◎講習料金

5000円(午前2000円・午後3000円) ※午前のみ・午後のみ参加も可
※普及会非会員は一割増しになります。

○申込方法>

下記の申込用紙を事務局河村宛に郵送またはFAX(10時～19時)でお送りください。参加費は下記口座に期日までに下記へお振り込みください。

三井住友銀行 逗子支店(普通)6690664 陳式普及会 河村南里

○申込締切>

平成30年4/27(金)迄とします。※期日までに振込が無い場合はキャンセル扱いになります。

また当日連絡の無いキャンセルは全額戻りませんのでご注意ください。

〒249-0007 逗子市新宿1-6-43-304 FAX 045-873-6580 陳式普及会 河村南里



套路と推手は車の両輪

——キリトリセン——

2018年5月3日 第三回「陳式推手講習会」参加申込用紙

フリガナ

所 属 (無しの場合は記入不要)

氏 名

午前のみ 午後のみ 全日参加 (○で囲む)

住 所 〒

TEL

(本部・月曜所属・前回参加者は記入不要)