

令和3年度第II期

主催：（公財）射水市体育協会

太極拳教室開催！

受講生募集中！

令和3年度から始まった太極拳教室。好評につき第II期も開催決定！
太極拳は年齢を問わず楽しむことができる生涯スポーツです。
海竜スポーツランドで”太極拳”を体験し、楽しく健康になりませんか。
たくさんのご参加をお待ちしています！！



期 日

12月～3月(第1・第3水曜日)

12月	1月	2月	3月
1日	5日	2日	2日
15日	19日	16日	16日

申込開始

令和3年11月5日（金）（先着順）

申込方法

- ◆フロントで申込用紙に必要事項を記入のうえ、現金を添えてお申込みください。
- ◆12月1日（水）以降はキャンセルによる返金はできませんので、ご了承ください。
- ◆申込用紙は海竜スポーツランドHPからダウンロードできます。

時 間

午後1時30分～3時00分

場 所

海竜スポーツランド

受講料

(一般) 6,600円
(会員) 5,500円

対 象

高校生以上

定 員

15名 ※最少催行人数3名

指導者

寺井 美智子 先生
(太極拳インストラクター)

持ち物

運動ができる服装・タオル・
内履きシューズ・飲み物・
マスク

太極拳の魅力・効果をご紹介します！

- 1 足腰の筋肉が強化されます！
→転倒防止効果！
- 2 意識が導く運動により、大脳が活性化されます！
- 3 練習中は血液は筋肉に集中しますが、終了すると、内臓の動きをととても盛んにします！
- 4 ゆっくりとした動作により脳内にセロトニンという食欲抑制物質が作られ、減量への効果が期待できます！
- 5 心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛免疫能力も増え、病気にかかりにくくなります！

※富山県太極拳連盟HPから引用

海竜スポーツランド 射水市海竜町29番地 TEL0766-86-8310
開館時間 平日/9:00～21:00 日・祝/9:00～19:00 火曜日休館

新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルスの感染症防止対策をとり、教室を行っていきませんが、今後の感染状況により中止する場合等がありますので、ご了承ください。その場合は受講者の皆様にお知らせいたします。

また、受講される皆様には感染防止対策のため、以下の点にご協力くださるようお願いいたします。

①教室の当日は、自宅で必ず検温をお願いいたします。

入館時にも検温及び健康状態を確認させていただきます。

②以下の健康状態の方は、受講できません。

- ・ 37.5度以上の発熱があった場合
- ・ 息苦しさ、強いだるさ、味覚、嗅覚障害、咳やのどの痛みなど風邪症状がある場合
- ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触があり、陰性が確認されていない場合

③館内への入退館時は必ずマスクをご着用ください。

※教室受講中は原則マスクを着用して行います。

④こまめな手洗い、手指消毒をお願いいたします。

⑤運動中や移動、待機の時もなるべく人との距離を空けてください。（ソーシャルディスタンス）

⑥換気を行いますので、温度変化に対応できる服装でお越しください。

⑦体調不良や自己防衛のために、教室の受講を辞退する場合につきましては、受講料の全額（教室途中の辞退については残りの回数分）を返金いたしますので、お問い合わせください。