

# たのしく動こう

## カンフー・タイム

講師 三浦 奈々子 (ダンス振付指導・武術太極拳指導員)

～主な経歴～

- ・秋田県大仙市出身
- ・TOKYO2020 出演
- ・パフォーマンス集団「enra」サポートメンバーとして、U.S.ツアーをはじめ国内外でパフォーマンスをしています。
- ・全日本武術太極拳選手権大会 第2位（伝統拳）
- ・東京都武術太極拳選手権大会 第2位（太極拳）

### キッズカンフー講座

開講日 2月22日（日）  
13:30~14:30  
受講料 1,300円  
持ち物 動きやすい服装  
タオル  
補給水分

あそび感覚で体を動かすキッズ向け講座です。体を動かしながら、体力アップ・バランス感覚・集中力を自然に育てていきます。「できた！」が増える、笑顔いっぱいの時間を一緒に楽しみましょう♪

### おとなカンフー講座

開講日 2月22日（日）  
15:00~16:30  
受講料 1,300円  
持ち物 動きやすい服装  
タオル  
補給水分

カンフーの基本動作を取り入れた、無理なく体を整える大人のための講座です。呼吸と動きを大切にしながら、運動不足の解消・姿勢改善・心身のリフレッシュを目指します。はじめての方も安心してご参加ください。



- ◆各講座定員 20名となります。
- ◆お申込みは直接窓口で、受講料を添えてとなります。

**【お申し込み先】**

ペアーレ大仙  
TEL 0187 (63) 8600