



2019年 3月 吉日

奈良県支部会員各位

日本健康太極拳協会 奈良県支部
支部長 井上良彦

奈良県南部地区（橿原地区、五條地区）交流会のご案内

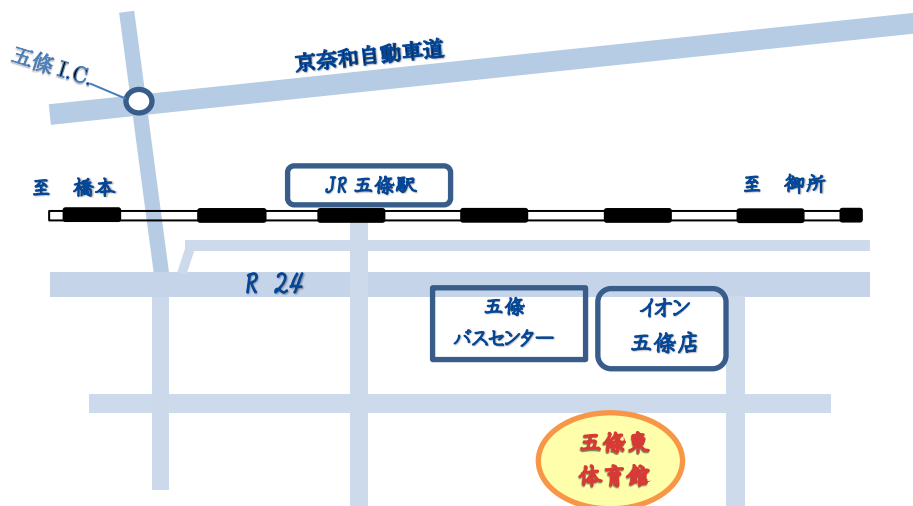
春らしい陽ざしを感じる今日この頃です。さてこの度、奈良県南部地区にて地域交流会を開催致します。日頃、研鑽を積んでおられます橿原地区、五條地区の皆様が、ご一緒に集い相互に刺激し合う良い機会となる事と存じます。是非、楽しい交流会に参加して頂き、日頃の稽古のお役にたてて頂ければと思っています。

〈 記 〉

- 1、日時 2019年5月12日（日） 開場13時～ ☆開始時間13時半～
- 2、場所 五條市立五條東体育館 （五條バスセンターより徒歩5分）
- 3、内容 準備運動 立禅 甩手 八段錦 24式太極拳 百花拳
- 4、参加資格、会費 奈良県支部会員 会費無料
- 5、服装 自由 （軽く動ける服装でお越し下さい）

☆各教室の先生

参加者数を取りまとめ頂き、
参加者名簿を4月20日講師会
にて、総務部 島田まで。
よろしくお願い致します。



南部地区交流会 進行スケジュール

13 : 00 開場	開場受付	担当 (島田)
	駐車場案内	担当 (島田)
	支部旗 音響設備	担当 (島田)
13 : 30~13 : 40	司会進行 (島田)	
	井上支部長 開会のご挨拶	
	☆南部地区講師 全員並ぶ (教室紹介)	
13 : 40~14 : 00	準備運動 (ストレッチ)・ 練功十八法	担当 (向井)
14 : 00~14 : 10	ご挨拶 (你好) 立禅 甩手	担当 (向井)
14 : 10~14 : 25	八段錦 前半 第一段錦~第四段錦	担当 (向井)
14 : 30~15 : 00	2 4 式太極拳演舞 (A, B, と 2 班に分かれる)	
	A, 担当 (林)	
	B, 担当 (仲西)	
15 : 00~15 : 15	休憩	
15 : 15~15 : 30	百花拳	担当 (泉原)
15 : 30~15 : 40	笑いヨガ	担当 (向井)
15 : 40~16 : 00	八段錦 後半 第五段錦~第八段錦	担当 (仲西)
	立禅 甩手 ご挨拶 (謝謝・ 再見)	
	泉原副支部長 〆のご挨拶	
	結びの言葉 (島田)	