



早朝太極拳と中国の朝ご飯体験イベント

『中国式の朝』を体験してみませんか？

緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴で、健康にも良いとされている太極拳！

カロリーコントロールでき、美肌にも効果的と言われる八宝粥！

屋外での太極拳とヘルシーな中国式の朝ご飯で、元気な一日を迎えてみませんか。



太極拳のゆったりとした動きは、子供からお年寄りまで、体力や運動神経にかかわらずどんな年代の人でもできます。気軽に参加してください。

時 間： 6月23日(火) 6:30AM~8:00AM
対 象： 島根県民のどなたでも
定 員： 25名
内 容： 太極拳二十四式の体験 と
朝のお粥&茶葉煮卵を食べる
進 行： 島根県国際交流員 王穎、杜春紅
場 所： 県庁前の芝生
(雨天の場合は、県庁6階の講堂)
参加費： 300円



- ★ 運動しやすい服装でご参加ください。
- ★ お粥を入れる容器とスプーンなどをご持参ください。

申込と問合せ： お名前（フルネーム）と連絡先を書いて、
zhongri@joe2.pref.shimane.jp

まで、または電話 0852-22-5480 にお気軽にどうぞ。

締 切： 6月19日(金) 主催：島根県環境生活部文化国際課