

友好都市提携 20 周年記念

市制 130 周年記念

# 松江市・吉林市太極拳交流会



さわやかな初夏の早朝に  
ちよつと体操してみませんか？  
本場、中国の太極拳を体験してみませんか？



## 初夏の朝練体操



とき：**令和元年 8 月 10 日 (土)**

**AM7:00 から AM8:00**

参加  
無料

ところ：**末次公園** (市役所前) ※雨天中止

### 【内容】

① **カラコロ太極拳** 7:00~7:30

#### カラコロ太極拳体操とは・・・

気の流れを整え、呼吸の力とバランス能力を高めることができる、からだとところを癒す、  
ゆったりとした体操です。

② **簡化二十四式太極拳** 7:30~8:00

どなたでも参加できます。

【主催】松江市観光振興部国際観光課 Tel.55-5175

【共催】松江市健康部健康推進課 Tel.60-8162

【協力】松江太極拳協会、カラコロ体操まつえ (松江市ヘルスポランティア協議会加盟)



友好都市提携 20 周年記念  
市制 130 周年記念

# 松江市・吉林市太極拳表演交流

松江市と中国・吉林市とは、今年、友好都市提携 20 周年を迎えました。これを記念して、松江太極拳協会の皆様と吉林市太極拳交流団の方々が、表演交流を行います。

観覧は自由です。是非、両市の太極拳表演交流をご覧ください。

とき：**令和元年 8 月 10 日 (土)**

**AM10:00 から PM12:00**

観覧  
自由

ところ：**松江市市民活動センター**

(ステイックビル) 5 階交流ホール

## 【吉林市表演内容】

- ・ 呉式
- ・ 楊式小架
- ・ 玄玄刀
- ・ 陳式太極拳家伝功夫架新架一路
- ・ 陳式太極拳家伝功夫架新架二路
- ・ 陳式太極剣
- ・ 陳式老架一路七十四式
- ・ 陳式簡易十六式
- ・ 陳式太極剣四十九式
- ・ 陳式双人推手表演

【主催】松江市観光振興部国際観光課 Tel55-5175

【協力】松江太極拳協会