



伽耶山基金會 印儀學苑 養生太極拳 簡章

身體不好，除了看醫生，現在您還有第二項選擇—就是學習養生太極拳。透過拳法的練習，可以活絡五臟六腑、提高身體含氧量並改善免疫功能，此外，還能安定腦神經、穩定情緒，實具有治病保健、延年益壽的效果。



練習太極拳不受場地和特殊器材的限制，時間可由自己安排，對於有過敏氣喘、心臟病等長期慢性病者，以及缺乏運動的家庭主婦、上班族們，是最方便和容易入門的運動方式。歡迎大家共同學習養生太極拳，照顧自己身體健康，為家庭注入最大的福氣。

●師資簡介：李淑錦 老師

- 一、文化大學舞蹈系畢業
- 二、曾任教於 YMCA
- 三、現任安泰教練場教練
- 四、98 年和平盃全國太極拳錦標賽,獲楊家秘傳太極拳套路個人組 第三名
- 五、98 年和平盃全國太極拳錦標賽,獲楊家秘傳太極拳太極延年扇個人組第一名

●課程內容：暖身拉筋、太極十三勢、楊家秘傳太極拳。

●課程日期：每週一晚上 7:10-9:10 (全年度持續開課……)

每週三上午 10:00-12:00 (全年度持續開課……)

●上課地點：台北市中正區濟南路二段 36 號

電話: 02-2394- 6800 傳真: 02-2322-2837

●費用：請贊助場地維護費，一期 12 堂課 1200 元。(培福志工 600 元+教育券 1 張)

●報名資格：18 歲以上，對太極拳法有興趣者。

●報名方式：即日起，額滿為止(名額 20 位)。

親自報名或以電話、傳真及 E-mail (yinyiae@gmail.com) 報名皆可。

伽耶山基金會 印儀學苑____年度養生太極拳 課程報名表

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	歲	婚姻： <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚
住址：				
聯絡電話：		手機：	E-Mail：	
職業：	身體狀況： <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 其他(病情、病狀)：_____			
我想報名班別： <input type="checkbox"/> 週一晚上班 7:10-9:10 <input type="checkbox"/> 週三早上班 10:00-12:00				
您上過相關課程： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 已繳費 _____元 <input type="checkbox"/> 未繳費 受理者：_____日期：_____		