



身體不好，除了看醫生，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。歡迎一起來練習養生太極拳，照顧自己身體健康，為自己和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

☉ 內容：暖身拉筋、太極十三勢、楊家秘傳太極拳。

☉ 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……)

☉ 地點：台北市中正區濟南路二段 36 號 / 電話:2394- 6800 傳真: 2322-2837

☉ 樂捐：敬請贊助場地費，一期 12 堂課 1200 元。(印儀志工 800 元+教育券 1 張)

☉ 資格：15 歲以上，對太極拳法有興趣者。

☉ 方式：即日起，額滿為止 (上限 20 位)。

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



姓名：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡： 歲	<input type="checkbox"/> 退休 <input type="checkbox"/> 在職 <input type="checkbox"/> 家管
設地址：			
聯絡電話：		手機：	E-Mail： LINE ID:
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)：_____		
學歷： <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 (含以上)		上過相關課程： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
備註：1. <input type="checkbox"/> 已繳 _____ 元 <input type="checkbox"/> 未繳 2. 受理者：_____ 日期： 年 月 日			