

ベンガン(棒)で身体と脳のストレッチ 2025/5/31 (土曜)

2025/05/09

鞭杆 (ベンガン) を使ったストレッチのご紹介
「鞭杆 知恵の輪 の華」 にトライ

鞭杆協会の理事長である楊崇先生から直接 その楽しさを教わしましょう。

今回はその入口として、ストレッチと頭の体操をかねた
「鞭杆 知恵の輪の華」を講習会として開催します。

5/31 と次回 8/30 限定の2回開催します。

「鞭杆知恵の輪」は、“鞭杆”(胸の高さほどの棒)を手から離す事なく、身体の上、下、左、右、前、後へとなめらかに動かします。その過程で腕や肩、身体全体をいかに連携・連動して動かすのか、頭を使って“脳のストレッチ”もしてみましょう。全身がリフレッシュする事請け合いです。
(鞭杆の棒はレンタルでご用意します)



- ◆ **会場**：「明倫コミュニティセンター」 名古屋市東区出来町 3-7 地図 別途
基幹バス 2 号 「古出来町」 徒歩 3 分 (順路 1)
JR 中央線「大曾根」 ”南口”より線路沿いに南へ徒歩 13 分(順路 2)
- ◆ **服装**：動きやすく棒がひっかからない服装、足元は上靴がベスト(薄い靴底で曲げられる)
- ◆ **開催日時**：2025 年 5 月 31 日(土) 前半：13:15~14:45
後半 (15:00~16:30) “五歩鞭杆”
- ◆ **講師**：楊 崇 鞭杆協会理事長
主催者都合による開催中止以外は参加費の返金・振替は致しかねます。申込期限を厳守願います。
当日はスポーツ保険等に加入していません。各自の自己責任で練習をお願いします。
- ◆ **受講料・申込書**
鞭杆講習会 初回参加 特別料金： ¥1,500 ☆当日参加は ¥2,000 を後日振込
後半も合わせて参加希望の場合は別途ご相談ください。
ご記入済み申込書を写メか、各項目番号と内容をメール、Line、SMS でお送りください
送付先：鞭杆あゆち会 棚橋るみ子
E-Mail：fangsongRATAN@gmail.com 携帯電話番号：090-3152-9174
申込締切：2025/05/27 (火) 入金 & 申込書 必着 (以降は当日参加扱い)
- ◆ **振込先**
口座名：「放松太極拳の会」(ファンソンタイキョクケンノカイ)
振替：ゆうちょ銀行 10080-98129281
銀行：ゆうちょ銀行 00八支店(ゼロゼロハチ)普通 9812928