

# やさしい太極拳



身体をほぐして血行を良くし、内臓の機能を高めて、日々健やかに過ごせる体づくりを目指します。

【内 容】

期 日	内 容
9月7日(水)	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—上歩打擠／攬雀尾(らんじゃくび) ・推手—双円 ・整理運動
9月14日(水)	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—攬雀尾／単鞭／回頭拍手掌 ・推手—双円／立円 ・整理運動
9月21日(水)	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—り採下勢／提手上勢 ・推手—双円・立円 ・整理運動
9月28日(水)	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—海底撈月／白鶴亮翅／収勢 ・推手—双円・立円 ・整理運動

- 【講 師】 山下頼子 (ハッピータイチ)  
 【時 間】 10:00~12:00  
 【会 場】 軽スポーツ室 (長崎市民会館 6階)  
 【対 象】 一般成人男女  
 【定 員】 30名 (応募者多数の場合は抽選になります)  
 【受 講 料】 1,500円 (4回分) ※初日に集金します  
 【準備する物】 動きやすい服装、運動靴、タオル、敷物 (ずれないもの)、飲み物

お申し込み方法 お申し込み方法は **往復ハガキ・インターネット・直接来館**

◎往復ハガキの場合

<p><b>往 信</b> 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p><b>白 紙</b> ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p><b>返 信</b> 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④ 年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
--	---	---	---

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

申込み用  
QRコード



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948 (平日9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

