

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。



【日時・内容】

日程	内容
11月20日(水) 10:00~12:00	・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
11月27日(水) 10:00~12:00	・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
12月4日(水) 10:00~12:00	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—採下勢／提手上勢 ・推手—双円・立円 ・整理運動
12月11日(水) 10:00~12:00	・準備運動 ・腹式呼吸の仕方 ・太極拳の型—海底撈月／白鶴亮翅／收勢 ・推手—双円・立円 ・整理運動

- 【講師】 山下 頼子 (ハッピータイチ講師／日本太極拳法 一楽庵教授)
 【会場】 軽スポーツ室 (長崎市民会館 6階)
 【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 (1名・4回分)
 【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)、水分補給用の飲み物



受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 記入しないで ください	返信 〒 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号
---	--	------------------------------------	--

往復はがき (126円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。
 ※注意 受講結果を印刷しますので1講座につき、はがき1通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト (中央公民館公式WEB) の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。
 ※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

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はがき (63円) の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切

10/15(火)
必着

〈主催・お問合せ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 (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