

はじめての 太極拳

体をほぐし、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
体力づくりを目指します。お気軽にご参加ください。



【日 程】※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
5月29日(金)	・準備運動(ストレッチ体操、発声式気功) ・太極拳の型:上歩打擠(じょうほだせい) ・推手:四方八面打(しほうはちめんだ)、整体
6月5日(金)	・準備運動 ・上歩打擠(じょうほだせい)、攬雀尾(らんじゃくび) ・推手:四方八面打、整体
6月19日(金)	・準備運動 ・上歩打擠、攬雀尾、単鞭(たんべん) ・推手:四方八面打、十八面打、整体
7月3日(金)	・準備運動 ・上歩打擠、攬雀尾、単鞭、収勢(しゅうせい) ・推手:四方八面打、十八面打、整体

【講 師】山下 頼子(運営:中央公民館自主学习グループ ハッピータイチ)

【時 間】13:30~15:30

【会 場】体育室(長崎市民会館7階)

【対 象】一般成人 20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)

【準備する物】動きやすい服装、運動靴、タオル、バスタオル、水分補給用飲み物

【期間受付】令和2年3月1日(日)~3月31日(火)必着

申込方法(往復はがき)(126円) 往信裏面に、①講座名
②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電
話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りく
ださい。※返信裏面には何も記入しないこと!
〈直接来館〉返信連絡用に**官製はがき(63円)**を1枚ご持
参ください。

〈インターネット〉下記サイト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!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。



長崎中央公民館

〒850-0874

長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館内)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時)

〈公式Web〉<http://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

検索