



太極拳（金）

太極拳運動の基本を学び、健康力を高める

講師 前田 修

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	11/9	金	入門太極拳	ストレッチ、練功十八法 中腰の要領について 入門の型 ①～③ 歩型、歩法の説明
2	11/16	金		ストレッチ、練功十八法 重心移動について 入門の型 ①～⑥ 手型、手法、姿勢の要領について
3	11/30	金		ストレッチ、練功十八法 総合練習 連貫性について 協調一致について
教 材 費			なし	
開 講 時 間			19:00～21:00（2時間）	
定 員			25名（定員になり次第、締め切ります）	
場 所			講習室	
準 備 す る も の			運動のできる服装、上靴等	

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は9月13日（木）～9月26日（水）です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

受付番号（ ）

平成 年 月 日

短期講座 太極拳

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
（ ふ り が な ）			
氏 名			
連 絡 先	携 帯	— —	自 宅 — —