

やさしい太極拳



呼吸を整え姿勢を正し、血行をよくして健やかに
 過ごせるよう、体力づくりを目指します。

時 間：13：30～15：30

会 場：2 階講堂

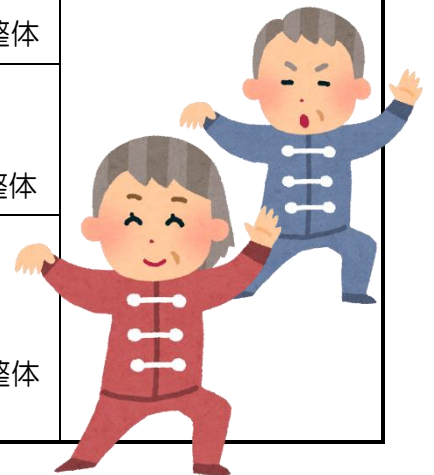
講 師：山下 頼子 先生

定 員：20 人

受講料：2,000 円 (5 回分)

日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	5/14 (火)	◎開講式・オリエンテーション ・準備運動 (ストレッチ体操・発声式気功)・複式呼吸 の仕方 ・太極拳の型「上歩打擠 (じょうほだせい)」	持ってくるもの ・運動のできる 服装・靴 ・敷物 ・ タオル ・ 飲み物 最少催行人数：8 人
2	5/21 (火)	・準備運動・複式呼吸の仕方 ・太極拳の型「上歩打擠」「攬雀尾 (らんじゃくび)」 ・推手 (すいしゅ)「四方八面打 (しほうはちめんた)」 整体	
3	5/28 (火)	・準備運動・複式呼吸の仕方 ・太極拳の型「上歩打擠」「攬雀尾」 ・推手「四方八面打」 整体	
4	6/4 (火)	・準備運動・複式呼吸の仕方 ・太極拳の型「上歩打擠」「攬雀尾」「単鞭 (たんべん)」 ・推手「四方八面打」「十八面打 (じゅうはちめんた)」 整体	
5	6/11 (火)	・準備運動・複式呼吸の仕方 ・太極拳の型 「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 ◎閉講式	



- **申込方法** ①往復はがきによる申し込み
 講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
 ②来館による申し込み (返信用はがきを持参してください)
 ※申し込み多数の場合は抽選です。結果は、はがきでお知らせします。

● **申込期限** 平成 31 年 3 月 31 日 (日) 必着

● **申込み・問合せ先** 長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町 7 番 19 号
 TEL825-0295 FAX825-0294