



# 太極拳（水）

太極拳運動の基本を学び、健康管理にいかす

講師 前田 修

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	10/5	水	太極拳入門	準備運動 ストレッチ、練功十八法 入門の型 ①～④ 中腰の要領と姿勢について
2	10/12	水		準備運動 ストレッチ、練功十八法 入門の型 ①～⑧ 連貫性について
3	10/19	水		準備運動 ストレッチ、練功十八法 入門の型（総合練習）

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00～21:00（2時間）
定 員	15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。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は9月13日（火）～9月26日（月）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性あります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30  
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750  
 ✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan\_kagoshima  
 ホームページ 🏠 <https://www.yuyukank.com>  
 最新情報ページ 🏠 <https://connect.place/yuyukan/>  
 (コネクトカード)



申込方法についての  
詳細はこちらから！  
どちらからでも確認  
できます。  
申込期間中は申込フォ  
ームも設置されます。



▲ホームページ

▲最新情報ページ

受付番号（ ）

令和 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 — —