

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	10/4	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	10/11	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	10/18	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7月13日（木）～7月26日（水）です。
- ※ 申し込み状況等によって、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)



▲ホームページ

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。



▲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 — —