

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	7/2	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	7/9	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	7/16	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。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は5月13日（火）～5月26日（月）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>



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はHPから。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。
LINE 公式アカウント
友だち追加も受付中！



▲LINE
公式アカウント

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	—