

楽しい太極拳入門

太極拳は年齢や性別を問わず誰でもいつでもどこでも楽しめる生涯スポーツです
心肺機能の増進や血流の改善、免疫力の向上が期待できます

- 【対 象】 浜松市内在住・在勤の人
【場 所】 浜名協働センター ホール
【定 員】 25名（応募者多数の場合は抽選）
【講 師】 窪谷 満子
【費 用】 無料



日程と内容は裏面をご覧ください

- 【申込期間】 令和8年7月10日(金)～7月24日(金)
窓口受付時間 午前8時30分～午後5時15分
(7月12日(日)・19日(日)、20日(月・祝)は除く)

- 【申込方法】 ・浜名協働センターの窓口で直接申し込み
・浜松市ホームページのフォームから申し込み

- 【当選発表】 8月17日(月)～8月24日(月)
浜名協働センターに当選者の番号を掲示します
お電話でもお問合せいただけます
協働センターから抽選結果の連絡はいたしません

- 【お問合せ】 浜名協働センター ☎(053)587-4134



申込フォームは
こちら

受付番号

令和8年度 学習成果活用事業「太極拳入門」 受講申込書

受付番号

ふりがな			
氏 名			
住 所	〒 ー 浜松市 ー 区		
連絡先 電話番号	ー ー		年齢

※必ず連絡がとれる電話番号を記入してください

※講座の様子を撮影し、チラシ等に掲載させていただく場合があります

楽しい太極拳入門

年間計画表

講座時間は 13:00～15:00 です

回	月 日	内容	持ち物・等
1	9月1日 (火曜日)	太極拳の呼吸 立ち方、歩き方 等	・室内用シューズ (底の薄いもの) ・汗拭きタオル ・水分補給用飲み物 ・運動できる軽装
2	9月8日 (火曜日)	ゆっくり動くことに慣れる①	
3	9月15日 (火曜日)	前回の復習 (基本動作)	
4	9月22日 (火曜日)	ゆっくり動くことに慣れる② 等	
5	9月29日 (火曜日)	基本動作の練習 等	
6	10月6日 (火曜日)	基本動作の練習 等	
7	10月13日 (火曜日)	基本動作の練習 等	
8	10月20日 (火曜日)	全体練習 自分で表演する楽しさを体験する	