

令和8年度 後期市民スクール

～ 初めての太極拳 ～

「太極拳講座」



『入門太極拳練習』

入門太極拳は、太極拳の基本形8つを左右対称に動作しながら前進、後退します。

呼吸は、自然呼吸です。

5回の参加で、一通り出来るようになっていただきます。

☆ 開催日 10月8日 から 12月10日 木曜日 全5回

☆ 時間 13:30 ～ 15:30

☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 ホール

☆ 定員 15人（先着順ではありません）

*申込者数が定員より多い場合は、申込期限終了後に抽選となります。

☆ 学習内容 裏面のとおり（内容は、変更になることがあります）

☆ 費用 無料

☆ 講師 鈴木 基文 先生

☆ 持ち物等 運動の出来る服装、体育館シューズ、水分補給用飲み料

~~~~~  
☆ 申込期間 7月17日(金)～7月31日(金) 8:30～17:15  
(窓口での申し込みは、夜間・祝日・日曜日を除く)

☆ 申込方法 ① 中瀬協働センター窓口で直接申込み  
② ホームページから申込み

☆ 当選発表期間 8月12日(水)～8月19日(水) 8:30～17:15

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ  
確認をお願いします。 (当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働  
センター  
からのお知  
らせ



| 回 | 月 日    | 学 習 内 容                       |
|---|--------|-------------------------------|
| 1 | 10月8日  | 準備体操<br>前半4型（予備式～倒巻肱）<br>整理運動 |
| 2 | 10月22日 | 準備体操<br>前半4型（予備式～倒巻肱）<br>整理運動 |
| 3 | 11月12日 | 準備体操<br>後半4型（野馬分鬃～収勢）<br>整理運動 |
| 4 | 11月26日 | 準備体操<br>後半4型（野馬分鬃～収勢）<br>整理運動 |
| 5 | 12月10日 | 準備体操<br>全套路（起勢～収勢）<br>整理運動    |

※ 講座風景を撮影し、ブログ等で公開することを了承し申し込みます。