

令和5年度 前期市民スクール受講生募集

❖ 健身気功講座 ❖

受付番号票

太極養生杖で身心健康!

太極養生杖(ようじょうじょう)とは、中国古式伝承の健身気功で、唯一1m程度の杖(棒)を用いた気功法です。孫悟空の如意棒ではありませんが、杖(棒)を使って、体を動かして、柔軟性やバランス能力を向上させ、循環機能を改善してみませんか。

鹿玉協働センター
からのお知らせ



- 1 対象 市内在住・在勤の15歳以上の社会人
- 2 講座 [健身気功講座] ~太極養生杖~ 野末 剛史 先生
- 3 募集定員 15人 ※定員を超えた場合、抽選になります。
- 4 受講料 無料
- 5 受講場所 鹿玉協働センター 2階ホール
- 6 日時内容 持ち物 → 体操ができる服装、上靴、汗拭タオル。※養生杖(棒)は、講師が準備します。

回数	日(曜日)	受講時間	内 容	
1	6/7(水)	13:30~15:00	1 船公揺櫓(シャオゴンヤオル)	2 軽舟緩行(チンジョウファンソン)
2	6/21(水)		3 風擺荷叶(フォンバイフイエ)	4 船夫背紆(チュアンフベイチエン)
3	7/5(水)		5 神針定海(シェンジンテインハイ)	6 金龍絞尾(ジンロンジャオウエイ)
4	7/19(水)		7 深海尋宝(タンハイシュンバオ)	8 氣帰丹田(チグイダンティエン)

- 7 申込期間 4月13日(木)~22日(土) 受付時間 8:30~17:15 ※4/16(日)は除く。
- 8 申込方法 (1) 直接、鹿玉協働センターへご本人がお申し込みください。
(1)又は(2) その際、窓口が発行する「受付番号票」を受講が確定するまで保管してください。
(2) 鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込みください。
- 9 当選発表 5月8日(月)~13日(土)の間、協働センター入口及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。こちらからご連絡はしませんので了承ください。

申込書 及び 受付番号

受付番号

前期市民スクール [健身気功講座]		※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。	
住 所	浜松市	区	
ふりがな	年代: <input type="checkbox"/> ~30代 <input type="checkbox"/> 40代~60代 <input type="checkbox"/> 70代~		
お名前	<input checked="" type="checkbox"/> 一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。		
電話番号	<input type="checkbox"/> 辞退する		<input type="checkbox"/> 関係なく受講する

※ 複数の市民スクールにお申し込みできますが、必ず申込者本人が受講してください。

鹿玉協働センター