

令和6年度 前期市民スクール受講生募集

# ❖ 太極拳講座 ❖

## 太極拳で心身健康!

受付番号票

体力、気力の維持向上に取り組みませんか!! 中国医学の気功も取り入れ、軽い気持ちで太極拳を始めませんか!! 元気に笑える時間を共有しましょう。

- 1 対象 市内在住・在勤の方
- 2 講座 [太極拳講座] 鈴木 くに子 先生
- 3 募集定員 20人 ※定員を超えた場合、抽選になります。
- 4 受講料 500円(資料代)
- 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。



鹿玉協働センターからのお知らせ



回数	日(曜日)	受講時間	内 容		
1	6/14(金)	13:00~14:30	円の運動	初めての太極拳	ゆったり深呼吸をする
2	6/28(金)		連動すること	野馬分髪	一定の長い呼吸
3	7/12(金)		股関節を使う	倒巻肱	目線に合った呼吸
4	7/26(金)		上肢の動き	左, 鷲雀尾	動作に合わせる呼吸
5	8/ 9(金)		上肢, 下肢とつなげる	右, 鷲雀尾	意念を使ってみる
6	8/23(金)		全身のまとめ	単鞭, 収勢	おだやかに整えて終る

- 7 申込期間 4月12日(金)~4月19日(金) 受付時間 8:30~17:15 ※日曜日は除く。
- 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。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。  
(1)又は(2) (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7日(火)~15日(水)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。

※費用は結果発表期間の窓口取扱時間内にお支払いをお願いします。

※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

### 申込書 及び 受付番号

受付番号

前期市民スクール [太極拳講座]		※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