

令和7年度 後期市民スクール受講生募集

やってみよう！ 健身気功(八段錦)

伸ばす・回すの組み合わせの動作で
関節の柔軟性と筋力を高めます

- 1 対象 市内在住・在勤の方
- 2 講座 野末 剛史 先生
- 3 募集定員 20人（応募多数の場合、抽選）
- 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、汗拭タオル、水分補給用の飲み物



受付番号

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	10/29(水)	13:30~ 15:00	1.両手托天三焦 内臓全体を整える	2.左右開弓似射畏離 左右にゆみを引く
2	11/12(水)		3.調理脾胃須単拳 脾と胃を整える	4.五勞七傷往後瞧 心身の疲労を癒す
3	11/26(水)		5.搖頭擺尾去心火 イライラ・ストレスを消す	6.両手攀足固腎腰 腎と腰を強める
4	12/10(水)		7.攢拳怒目増気力 気力を増強する	8.背後七顛百病消 諸病を治す

7 申込期間 7月17日(木)～7月31日(木)

8 申込方法 次の(1)または(2)の方法でお申し込みください

(1)直接、鹿玉協働センター窓口でご本人がお申し込みください。その際、発行する「受付番号」を受講が確定するまで保管してください。

※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の8:30～17:15までです。

(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 8月13日(水)～8月20日(水)の間、鹿玉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。

鹿玉協働センターから連絡はいたしませんのでご了承ください。

※受講料は結果発表期間の窓口取扱時間内(休祝日を除く月曜日から土曜日の8:30～17:15)にお支払いをお願いします。



申込書 及び 受付番号

受付番号

後期市民スクール【やってみよう！ 健身気功(八段錦)】

※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： ☐ ～30代 ☐ 40代～60代 ☐ 70代～	
お名前	・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	☐ 辞退する ☐ 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