

定期講座紹介シート

| | | | | |
|----------------|-------------|----------------|----------|----------|
| 会場 南部市民センター | 講座番号 203 | 部屋 3階 体育集会室 | 定員 40 | 回数 18 |
|----------------|-------------|----------------|----------|----------|

| | |
|--------------------------|--------------------|
| 講座名 はじめての太極拳入門 | 講師 杉浦 直美 |
|--------------------------|--------------------|

学習目標
 難しく考えず、各自の体力にあわせ、ゆっくりと力を抜いて呼吸を整えて最後まで楽しく練習できる事を目標にします

| | | | | | | |
|---|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 開催日時 第2・4 木曜日 10時00分～12時00分 | 5月 23日 | 6月 13日 27日 | 7月 11日 25日 | 8月 22日 | 9月 12日 26日 | 10月 10日 24日 |
| | 11月 14日 28日 | 12月 12日 | 1月 9日 23日 | 2月 13日 27日 | 3月 13日 | |

| | | |
|---|----------------|------------|
| 定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="checkbox"/> 可・不可 | 受講料 1,000 円 | 教材費 0 円 |
|---|----------------|------------|

講師からのPR

<用意していただく物>

- ・ 運動ができる服装。
- ・ 基本は素足ですが苦手な方は室内シューズでも可。
- ・ タオル。
- ・ 水またはお茶。

<講師自己紹介>

日本健康太極拳協会 楊名時太極拳友好会 師範。
 楊名時八段錦・太極拳 日本健康太極拳協会 愛知県支部会員。

2018年度より 南部市民センター定期講座 講師。
 同 南部市民講座（短期）講師。



<ひとことPR>

初心者の方の不安に少しでも応えられるようにご指導いたしています。太極拳は動く禅とも言われて、心と体のバランスを整える運動です。皆さんといっしょにゆっくりと動いて新しい健康習慣を取り入れて見ませんか。