

# 気功八段錦太極拳



初心者向け!

体をほぐしたい

基礎代謝向上  
血流の改善

太極拳は、誰もが持っているエネルギーである「気」を体中に巡らせることで、基礎代謝向上や血流の改善、転倒防止に効果があります。

本講座では「八段錦」という呼吸法を元に、ゆったりとした柔らかな動きで行うため、どなたでも安心して取り組んでいただけます。

**期 間** 令和6年4月2日～  
令和6年9月10日(全22回)  
※4/30、8/13を除く毎週火曜日

**時 間** 13:30～14:45

**受講料** 13,860円(全22回分)

**講 師** 中林 さつき 先生  
(日本健康太極拳協会 師範)

**場 所** 岡山ふれあいセンター 1階 小ホール

**定 員** 30名

**申 込** 来館、FAX、Eメール、ハガキにて  
お申込みください

※裏面に申込先等の詳細を記載していますので  
ご覧ください

**締 切** 令和6年3月19日(火)必着

「あせらずゆっくり」を  
モットーにお稽古しています。  
真似ながら動くだけでも  
効果があります。  
(覚えなくても大丈夫。)  
体がほほえむまで  
一緒にどうぞ♪



中林 さつき 先生

- ・日本健康太極拳協会認定師範
- ・NHK文化センター講師
- ・森英恵、山本寛齋ファッションショーにて太極拳演武

# 【お申込み方法・お問合せ先】

来館または FAX、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月19日（火）必着**で、下記までお申込みください。

## 岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座情報

HPIはコチラ！



※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に使用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。

※Eメール及び FAX でお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨をご連絡させていただきます。

2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話にてお問合せください。

※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。

締切後 5～6 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

..... 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。） .....

講座名	気功八段錦太極拳		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	( )	-	FAX	( )	-		