

気功八段錦太極拳

受講生
募集中！

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 7 年 4 月 1 日～令和 7 年 9 月 9 日(全21 回)

※4 月 22 日、4 月 29 日、5 月 6 日を除く毎週火曜日

時 間 13:30～14:45

受 講 料 17,220 円 (全21 回分)

講 師 中林 さつき 先生

(日本健康太極拳協会 認定師範)

場 所 岡山ふれあいセンター 1階 小ホール

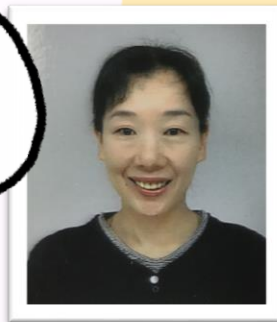
定 員 30 名

申 込 来館、FAX、ハガキ、E メール、WEB 申込フォーム
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 7 年 3 月 18 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。
真似し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

・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舞披露

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込みフォームのいずれかの方法で、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月18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！



WEB
申込フォーム

※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、利用統計に利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、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後6日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター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	() -