

楊名時八段錦太極拳



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 8 年 10 月 6 日～
令和 9 年 3 月 16 日(全 20 回)

※11月3日、12月29日、1月5日、2月23日を除く毎週火曜日

時 間 13:30～14:45

受 講 料 16,400 円 (全 20 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、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 8 年 9 月 22 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
ご一緒にどうぞ!!



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、ハガキ、E メール、WEB 申込フォームで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**9 月 22 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
ホームページ



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7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。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。

ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。

お申込み時にお知らせください。

※本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 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	楊名時八段錦太極拳		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -