

# 太極拳 基礎

**八式太極拳**を**手の型・足の型・目線**などを意識して、最初から丁寧に説明いたします。初めての方向けの講座です。

## 起式 (チーシー)

1. 卷肱式  
(ジュアンゴンシー)
2. 搂膝拗歩  
(ロウシーアオブ)
3. 野馬分鬚  
(イエンマフェンゾン)
4. 雲手  
(ユンショウ)
5. 金鷄獨立  
(ジンヂイドウリイ)
6. 蹬脚  
(ドンジャオ)
7. 攬雀尾  
(ランチュイウェイ)
8. 十字手  
(シイツウショウ)

収式  
(ショウシー)



基礎から  
しっかり  
教えます。



講師:松島 駒樹

24式太極拳から8つの型を選び、初めて太極拳を始めようという方に、太極拳の型を基本から身に付けていただく講座です。

太極拳は、深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかく身体を動かします。一つひとつのポーズで、上半身と下半身、一体の体幹を作り出します。重心を安定させ、大地を踏みしめる力が増し、身体のバランスを強化し、転倒リスクを低下することができます。

日時:火曜日 10:45~11:45

4月18日、4月25日、  
5月9日、5月16日、  
5月23日、5月30日

受講料:5,100円(全6回)

会場:生涯学習プラザ

定員:40名



# ◇応募方法◇

窓口・電話受付時間  
(平日 9:00~16:30)

応募締め切り  
**3/23(木)**

- 電話……TEL: 044-733-5894
- 窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室  
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- ハガキ…〒211-0064  
川崎市中原区今井南町 28-41  
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係  
※申し込み用紙の内容をご記入ください。
- FAX…FAX: 044-733-6697  
(受信の連絡は致しません)
- HPよりフォーム入力

↓スポーツ教室




※申し込みの際の個人情報は、講座運営の目的のみで使用致します。



\* 応募多数の場合は抽選となります。  
\* 定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

**受講通知が届きます**



\* お申し込みの方全員に、ハガキにて抽選結果をお知らせ致します。

★ 当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・手数料別途かかります)、日程、持ち物等の受講案内を致します。  
★ お支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

### ◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後、キャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、各講座開始後の返金はできかねますので、ご了承ください。

### ◎保険について

受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

## <来場案内>

### 武蔵小杉駅 下車

- JR南武線 西口から徒歩 12分
- JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分
- 東急東横線 南口下車徒歩 10分

\* ご来場は、公共交通機関をご利用ください。



キリトリ

### 第1期 スポーツ教室 申し込み用紙

①希望教室名 (複数ご記入いただけます)	・太極拳基礎
②参加者氏名	(ふりがな)
③性別・年齢	男 ・ 女 歳
④住所	〒
⑤電話番号	

受付: 月 日