

# 気功太極拳 基礎

八式太極拳を手の型・足の型・目線などを意識して、最初から丁寧に指導いたします。初めての方向けの教室です。

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教室です。

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。ひと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。

基礎から  
しっかり  
教えます。



講師:松島 駒樹

八つの型とは・・・

起式 (チーシー)

1. 巻肱式  
(ジュアンゴンシー)

2. 摺膝拗歩  
(ロウシーアオブ)

3. 野馬分髪  
(イエンマフェンゾン)

4. 雲手  
(ユンショウ)

5. 金鷄独立  
(チンチイドウリイ)

6. 蹬脚  
(ドンジャオ)

7. 攬雀尾  
(ランチュイウエイ)

8. 十字手  
(シイツウシオウ)

収式 (ショウシー)

日時: **火曜日** 10:45~11:45

2月 4日、18日、25日

3月 4日、11日

(予備日 3/18)

受講料: 4,250円(全5回)

会場: 生涯学習プラザ

定員: 40名

申込み締め切り

**10/31(木)**

詳しくは裏面をご覧ください



# ◆ 申込み方法 ◆

窓口・電話受付時間  
平日 9:00~16:30

申込み締切り  
**10/31(木)**

↓↓ 以下いずれかの方法にてお申込みください。

- 電話……TEL:044-733-5894
- 窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室  
※申込み用紙に記入し、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  
※申込み用紙の内容をご記入ください。  
(申込み用紙をハガキに貼付しても結構です)
- FAX……FAX:044-733-6697  
(こちらから受信の連絡は致しません)
- HP よりフォーム入力



11月  
中旬頃

**受講通知が届きます**



\*お申込みの方全員に、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)、受講日程、持ち物等についての受講案内を郵送します。  
★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。



申込みの際の  
個人情報  
は教室運営の  
目的のみで  
使用致します。

↓スポーツ教室

◎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に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、各教室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。

[公式 SNS]

## 2024年度 第3期 スポーツ教室 申込み用紙

① 希望教室名 (複数記入可)	<input type="checkbox"/> 気功太極拳・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	

**【アクセス】** 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。



受付: 月 日