

これは「太極拳」の講座実施予定表です。必ず読んでください。

初めての方を対象にしますので、心得のある方はご遠慮願います。

当講座は、競技を目指すのではなく健康保持と 多文化共生活動の理解を目指しています。

毎回約30分余りの講習です。会場の都合で日は多少変更する場合があります。

簡易太極拳の24式をします。服装は自由ですが動きやすいものがいいです。かかとの低いズックを履いてください。

毎回、出欠を記録しますが、無断欠席、遅刻、早退は自由です。膝痛、腰痛などが有る方にお勧めしません。

およそ40日余かけて、24式を覚えられるようにします。受講料は初回の日にご持参願います。

会場は、福光公民館ホールや2階の研修室、青少年センター3階の軽体育室の予定です。

申し込みを中止する場合は、福光公民館52局4684へご連絡ください。

下の表は予定表です。1月の会場等は確定です。2月、3月は前月末に確定します。

1月	回数	午後	会場	2月	回数	午後	会場	3月	回数	午後	会場
1	火			1	金	14:30太極拳		1	金	14:30太極拳	
2	水			2	土	14:30太極拳		2	土	14:30太極拳	
3	木			3	日	14:30太極拳		3	日	14:30太極拳	
4	金			4	月			4	月		
5	土			5	火	14:30太極拳		5	火	14:30太極拳	
6	日			6	水			6	水		
7	月			7	木	14:30太極拳		7	木	14:30太極拳	
8	火			8	金	14:30太極拳		8	金	14:30太極拳	
9	水			9	土			9	土		
10	木			10	日	14:30太極拳		10	日	14:30太極拳	
11	金			11	月			11	月		
12	土			12	火	14:30太極拳		12	火	14:30太極拳	
13	日			13	水			13	水		
14	月			14	木	14:30太極拳		14	木	14:30太極拳	
15	火			15	金	14:30太極拳		15	金	14:30太極拳	
16	水	初回	14:30太極拳 公民館ホール	16	土	14:30太極拳		16	土	14:30太極拳	
17	木	2	14:30太極拳 公民館研修室	17	日	14:30太極拳		17	日	14:30太極拳	
18	金	3	14:30太極拳 青少年センター体育室	18	月			18	月		
19	土	4	14:30太極拳 公民館ホール	19	火	14:30太極拳		19	火	14:30太極拳	
20	日	5	14:30太極拳 公民館ホール	20	水			20	水		
21	月			21	木	14:30太極拳		21	木	14:30太極拳	
22	火			22	金			22	金	14:30太極拳	
23	水	6	14:30太極拳 公民館ホール	23	土			23	土		
24	木	7	14:30太極拳 青少年センター体育室	24	日			24	日	14:30太極拳	
25	金	8	14:30太極拳 青少年センター体育室	25	月			25	月		
26	土			26	火	14:30太極拳		26	火	14:30太極拳	
27	日	9	14:30太極拳 公民館ホール	27	水			27	水		
28	月			28	木	14:30太極拳		28	木	14:30太極拳	
29	火	10	14:30太極拳 青少年センター体育室					29	金	14:30太極拳	
30	水	11	14:30太極拳 公民館ホール					30	土	14:30太極拳	
31	木	12	14:30太極拳 青少年センター体育室					31	日	14:30反省会	
12回予定				16回予定				20回予定			