

# 平成30年度

## 第1回ストレッチ&太極拳教室開催要項

1 目的 体幹を鍛えるストレッチ体操と、基礎代謝を高めダイエット効果もある太極拳を通して、健康の保持・体力の増進及び市民相互の交流と親睦を図ることを目的に開催いたします。

2 主催 公益財団法人久留米市体育協会・久留米市・久留米市教育委員会

3 期間 平成30年4月7日～7月7日  
毎週土曜日 午前9時30分～午前11時(90分)

|     |      |      |      |      |      |      |     |     |      |      |     |
|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|-----|
| 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 7/7 |
|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|-----|

※5月5日、6月30日は休み

4 会場 久留米市荘島体育館 2F「軽運動室」

5 参加資格 18歳以上の市民(男女問いません。)  
定員 30名(定員になり次第締め切ります。)  
(15名に満たない場合は開講いたしません。)

6 指導者 中島 清子 先生 (公社)日本武術太極拳連盟A級指導員

7 参加料 4,500円(傷害保険料を含む。)

8 申込方法 平成30年3月8日(木)より受付開始。平日の9時から17時までに参加料を添えて、下記宛お申し込みください。  
※一度納入された参加料は、返金いたしませんので、ご了承下さい。

9 その他

- ・太極拳ができる軽運動服装で参加してください。
- ・運動靴は、なるべくかかとの低い靴をお願いします。
- ・バスタオルまたはストレッチ体操ができるマットをご用意下さい。

### 【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0042 久留米市荘島町11番地1  
(公財)久留米市体育協会 担当：中山・広重  
TEL 0942-33-5453 及び 33-3003  
FAX 0942-38-2259