



# 自主グループ主催講座のご案内



安祥公民館で学習活動を行っている自主グループのみなさんが、主催・運営する講座です。内容はすべて初心者を対象とした入門編です。ぜひご参加ください。

## ゆるゆる太極拳

### 自主グループ主催講座 太極拳美々

年齢に関係なく、ゆったりした動きで体幹を鍛えたり、呼吸法を学んだりしながら健康的な体づくりをしていきます。体験、見学、初心者、経験者、大歓迎です！



開催日：9/4、11、18、25、  
10/2（金）全5回

時間：10：00～11：30

対象：18歳以上

定員：7名

参加費：1,000円

講師：松井 美晴 氏

#### カリキュラム

1回目：八段錦 練功十八法  
太極拳套路、十字手No.1・2

2回目：上記 No.3・4

3回目：上記 No.5・6

4回目：上記 No.7・8

5回目：上記 No.9 まで

## “もう歳だから”をやめる！大人女性の筋トレ講座

### 自主グループ主催講座 やまトレ

体力や筋力の低下に向き合い、安心して続けられる筋力トレーニングで、「動ける身体ときれいな姿勢」を育てる運動習慣づくりが身につく講座です。

開催日：8/1、15、29、  
9/12（土）全4回

時間：10：00～11：30

対象：18歳以上の女性

定員：6名

参加費：800円

講師：山本 貴嗣 氏

#### カリキュラム

1回目：姿勢のリセット&体の使い方を覚えよう

2回目：下半身の筋力アップ

3回目：姿勢を支える

体幹トレーニング

4回目：全身トレーニング  
&運動習慣づくり



#### 申込方法

受付開始日時：7/11（土）午後1時30分～

安祥公民館にて参加費を添えて申し込みください。

※受付開始時に定員を超えた場合は即時抽選にて受講者を決定します。

※定員に達しなかった場合は、受付日以降も安祥公民館にて受付します。