

植木公民館主催講座

初めての気功・太極拳

気功と太極拳の関係性は高く、気功は呼吸法とイメージトレーニングを重視し、太極拳は心身のバランスを整え、ストレス解消や柔軟性向上に効果的です。基本動作を学び、腹式呼吸の健康法を体験していただきます。

- 日 時 令和7年5月29日（木）、6月5日（木）、12日（木）
＜全3回＞
- 時 間 19時00分～20時30分
- 実施場所 植木文化センター 多目的ホール
- 講 師 中尾 晶 先生
- 募集対象 18歳以上の方（高校生不可）15人
- 参加費 無 料



申込締切り 5月15日（木）

* 申込み多数の場合は抽選になります。

* 受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

申 込 方 法

① 文化センター窓口

85円（新料金）の郵便ハガキ1人1枚ご持参ください。
（表面に申込者の住所・氏名を記入）

② 往復はがき（締切日必着）170円（新料金）

返信：住所・氏名
往信：講座名・住所・氏名・年代・電話番号

③ インターネット

熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

植木公民館ホームページはこちらから



申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館（植木文化センター内）

〒861-0136 熊本市北区植木町岩野238-1

TEL (096) 272-6906