



起勢



左右野馬分鬃



白鶴亮翅



左右捋膝拗歩



手揮琵琶



左右倒卷肱



左攬雀尾



右攬雀尾



単鞭



雲手



単鞭



高探馬



右蹬脚



双峰貫耳



轉身左蹬脚



左下勢独立



右下勢独立



左右穿梭



海底針



閃通臂



轉身搬攔捶



如封似閉



十字手



收勢

太極拳

講座

24式
【全10回】



全10回の講座で24の動きからなる「24式太極拳」の体得を目指します。
毎回、前回のおさらいからスタートします。どうぞお気軽にご参加ください。

2016. **4.20** ~ **6.29** 毎週 **水** 曜日

14:00 ~ 15:00 (60分)

兵庫医科大学 総合研修棟 2階

<受講料> 5,000円 (CD・DVD付)

<定員> 12名 (先着順・申込制)

<服装> 動きやすい服装でお越しください。更衣室はありません。
スカート、ヒール靴、サンダル、ブーツなどをご遠慮ください。

<持ち物> タオル、飲み物 など



ハウデンコク 包殿国 先生
講師
兵庫医科大学非常勤講師
北京中医薬大学日本語講師

★お申込方法 ※裏面のFAX用紙をご利用ください。

以下の必要事項をご記入の上、FAX またはメールにてご応募ください。

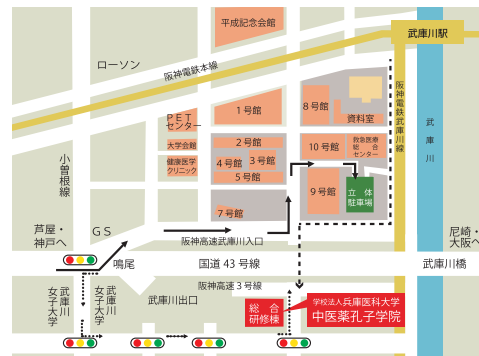
- ①「太極拳講座」希望 ②お名前 ③フリガナ ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号
⑦FAX番号 ⑧ご住所 ⑨E-mail ⑩ご職業または学校名
⑪今後の本学院からのご案内可否

【申込先】学校法人兵庫医科大学中医薬孔子学院

FAX 0798-45-6664

E-mail cmcihcm@hyo-med.ac.jp

<切>2016年4月13日(水) ※受付完了後、確認書(振込先等について)を送付致します。



太極拳講座 申込書

下記の必要事項をご記入の上、FAX またはメール (cmcihcm@hyo-med.ac.jp) でお申込みください。

お申込みの締切は、**2016年4月13日(水)**です(先着順)。

FAX 0798-45-6664

フリガナ		性別	年齢
お名前		男・女	
TEL/FAX			
E-mail	@		
住所	〒 —		
学校 または 職業			
今後、本学院から上記ご住所へのご案内を希望しますか？(市民健康講座、その他イベントなどをご案内します)			
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			

- ・本申込書が到着した時点で定員に達している場合には受付できかねます。
- ・受付完了後、確認書(振込先等について)を送付致します。
- ・ご記入頂いた個人情報は本企画以外の目的には使用致しません。

【お問合せ】

学校法人兵庫医科大学中医薬孔子学院事務局

☎0798-45-6634 受付時間：平日 9:00～16:45