

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成28年度第2回主催事業

かんたん太極拳!!

10月6,13,20,27日 全4回 木曜日



午後1時30分～午後2時40分 70分



* 田口功講師

太極拳の基本的な動きを覚え、心身共にリラックス!!

【太極拳教室：主な内容】

全回共通：リラックス体操

- 第1回：正しい歩形と歩行を身につけましょう “足の動き”
- 第2回：基本動作を身につけましょう “手の動き”
- 第3回：心地よく演じてみましょう “両方の動き①”
- 第4回：心地よく演じてみましょう “両方の動き②”



田口講師の太極拳教室
佐倉市民体育館柔道場
2015.11

講師 田口 功 インストラクター
 場所 佐倉市民体育館柔道場
 料金 4回分一括 2,000円 (保険料を含む)
 定員 25名(先着順 電話又は事務室窓口で)
 対象 18歳以上 (性別問わず)
 持物 汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物、素足又はくつ下

申込期限 9月28日(水)



* 内容は異なります

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口でお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

9.1 消防訓練を実施しました。ご協力ありがとうございました。



□火災発見!避難放送



□通報訓練



□参加者に火災時の心構えを



□消火器の使い方を学ぶ



□水消火器を使用した訓練

* 毎年実施している消防訓練。今年は職員6名に加え、市民の皆さま10名にご参加頂きました。

参加された皆さま、ご指導を賜りました消防署員の皆さま、ありがとうございました。これからも訓練を続け、いざというときに備えます。

* 体育館にはAEDが設置されています。

