

# 2023年度定期教養講座 中央地域福祉センター 楊名時太極拳

## 講師紹介

太極拳は、長く続けることで、ご自分の身体の健康、心の健康を養います。1週間に3日くらい行うのが良いです。  
心が喜ぶ太極拳をしましょう。



講師：鈴木 一二三

## 教室内容

第2・第4月曜日 9:30~11:30

楊名時八段錦太極拳のカリキュラムで行います。挨拶「你好」と心を込めて挨拶します。  
楊名時太極拳二十四式を連続して、とぎれることなく、心を込めて丁寧に行います。



## 費用・持ち物

費用：2,000円  
持ち物：資料、名札、マスク、水分補給用飲み物



## 教室の一日の流れ

1回に二式ずつ行います。二十四式を連続して行います。休憩後、最後の二十四式を行います。八段錦の後半を行い、再び立禅など行い、心を落ち着かせます。