

2023年度定期教養講座
高年者センター岡崎

エンジョイ!!太極拳

講師紹介

普段しない動きが多いので最初はとまどうことと思います。初心者の方が特にわかりやすいように、笑顔になれるように楽しみながらていねいにお伝えします。
太極拳の気持ち良さを一緒に感じて頂けたら嬉しく思います。心と体を整えて元気によりなって頂き楽しい時間を一緒にして下さい。



講師：澤田 純子

教室内容

第1・第3月曜日 14:30~16:30

心と体を整えてゆったりと無理なく行える太極拳。深い呼吸で体の内側を意識しながら心地よい気を全身に巡らせることで幸福感がUPします。インナーマッスルを鍛えながら認知症予防対策でいろいろなことを取り入れながら一生涯行える健康法を楽しく楽しくお伝えします。



費用：2000円 テキスト代

持ち物：基本素足で大丈夫です
苦手な方は足裏にすべり止めのついている靴下か、学校で使用していた上靴（底が厚くないもの）をお願いいたします。

- ・運動のできる服装
- ・水分補給

教室の一日の流れ

- ・準備体操
- ・中国気功体操
- ・八段錦（前半）
- ・太極拳24式
- ・部分稽古
- ・太極拳24式