



2023年度定期教養講座 南部地域福祉センター

エンジョイ太極拳



講師紹介

体に良さそうだけどなんだか
難しそう～と思って見える方、
安心して下さい。親切、ていね
いにお伝えいたします。90歳か
らでも始める方がおられます。
ご自分のペースで大丈夫元気に
なりますよ！



講師：澤田 純子

教室内容

第2・第4土曜日 9:30～11:30

初心者に合わせた内容です。
細かく言葉で説明しますので、ご自
分の体調に合わせて無理なくできま
す。

費用・持ち物

2,000円

飲み物
上履き132



教室の一日の流れ

- ・まずは心を落ち着かせる呼吸
法から始めます。
↓
- ・体をほぐします。
↓
- ・中国の気功体操でリラックス
↓
- ・八段錦.24式太極拳をお伝え
します。