

2023年度定期教養講座 西部地域福祉センター

ようめいじはちだんにしき

たいきよくけん

楊名時八段錦太極拳

講師紹介

太極拳24式は、24の型を続けるのですが、2つずつ積み重ねて半年でできるようにしたいと思っています。あとは、練習を積み重ねて、みがいていきましょう。やればやるほど奥が深い動きです。



講師：中野 恵美子

教室内容

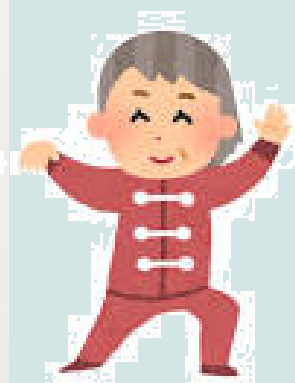
第2・第4土曜日 9:30~11:30

深い呼吸でゆっくり動くことにより副交感神経が優位になり、血圧低下・免疫力向上。

ゆっくり動くことにより、バランス力が向上し、転倒予防に。体幹をしっかりと意識して練習するので、姿勢が良くなります。



費用・持ち物



0円

飲み物、タオルなど

教室の一日の流れ

1. 立禅(りつぜん)・甩手(そわいしょう)
2. 八段錦(1段-4段)
3. 18連功(体操)
4. 24式(太極拳)の部分稽古
5. 八段錦(6段-8段)
6. 甩手・立禅