

2023年度定期教養講座 東部地域福祉センター 健康太極拳

講師紹介

楊名時（ようめいじ）太極拳は人と競うことが目的ではありません。ご自分のペースで構いません。年齢と体調に合わせ、無理なくあせらずに続けることを第一に楽しい時をご一緒に。



講師：大野 圭子

教室内容

第1・第3火曜日 9:30~11:30

楊名時太極拳はゆっくりとした全身運動です。呼吸が基本です。ゆったりとした呼吸を繰り返すことで気の鍛錬になり、心穏やかに豊かになります。足、腰を鍛えることで転倒予防になり、免疫力の強化により、健康増進しますよ。



費用・持ち物

2,000円

教本、その他諸経費

教室の一日の流れ

- ①立禅、八段錦（前半）等
- ②楊名時太極拳
- ③24式部分稽古、八段錦（後半）等

