

2024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

1,000円 (年1回)

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

