

2026年度定期教養講座 とはなす東部(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。出かける事ができ出かける場所がある事に感謝して仲間と一緒に太極拳を舞いましょう。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

内訳：資料コピー・ファイル代等

- ・運動のできる服装
- ・上履き

教室の一日の流れ

- ①立禅、八段錦(前半)
- ②楊名時太極拳24式
楊名時太極拳24式部分稽古
- ③楊名時太極拳24式
八段錦(後半)立禅等

