

2026年度定期教養講座 とはなす南部(南部地域福祉センター) エンジョイ!!太極拳



講師紹介

普段しない動きをするので最初は、とまどうことと思います。初心者の方がわかりやすい様に笑顔になれる様に楽しくていねいにお伝えします。太極拳の気持ち良さを一緒に感じて頂けたら嬉しく思います。心と体を整え元気に楽しい時間をご一緒にして下さい。



講師: 澤田 純子

教室内容

第2・第4土曜日 9:30~11:30

心と体を1つにしてゆったりと無理なく行える太極拳。深い呼吸で体の内側を意識しながら心地よい気を全身に巡らせることで幸福感がアップします。

インナーマッスルを鍛えながら、認知症予防対策など色々取り入れながら一生涯行える健康法太極拳を楽しくお伝えします。



費用・持ち物

2,000円

飲み物
上履き

教室の一日の流れ

- ・準備運動⇒中国気功体操⇒八段錦(前半)
 - ・太極拳24式⇒部分稽古⇒太極拳24式
- ※途中休憩をはさみながら行います。