

&lt;講師&gt;

かみひがしのりこ  
上東 紀子

楊名時太極拳師範。障害者スポーツ指導（世田谷区公認）を経て、上級健康太極拳指導士（NPO日本健康太極拳協会認定）として20年以上前から地域交流活動を行っている。

&lt;講座内容&gt;

参加者相互の和を育み、体の軸を意識してバランスを整えます。気功太極拳は深い呼吸と気を楽しんで、足腰が鍛えられます。型の意味をひもといて舞うとより美しい動きが生まれます。家にとじ込めりがちの方もどうぞ!!

&lt;用意するもの&gt;

動きやすい服装 底のうすい靴（靴下可）  
教材費300円程度（新規のみ）



&lt;会場&gt; 城山体験学習館

&lt;定員&gt; 20名

&lt;時間&gt; 第1・3(水)13:00~15:00 &lt;対象&gt; 高校生以上

4/6	練功十八法前段のストレッチ、八段錦			
4/20	気功八段錦前半、太極拳部分稽古1-5式・不老拳			
5/4	//	後半	//	6-9式 //
5/18	//	前半	//	1-5式 //
6/1	//	後半	//	6-9式 //
6/15	//	前半	//	10-13式・24式
7/6	//	後半	//	14-17式 //
7/20	通し稽古		//	18-21式 //
8/3	//	//	//	22-24式 //
8/17	//	苦手動作を改善して、ゆったりと舞う		
9/7	//	//	//	//
9/21	//	//	//	//