

<講師>

こづえみのる  
小机 實

日本健康太極拳協会会員、東京都支部会員、楊名時太極拳師範  
介護福祉支援健康太極拳指導士

<講座内容>

ストレス解消や疲労回復に手軽で効果がある腹式呼吸法、楊名時八  
段錦（中国古来の健康体操）及び、ゆっくりとした動きでまとめた  
太極拳24式の基本動作を繰り返し学びます。

<用意するもの>

軽い運動のできる服装でご参加ください。

<会場> 城山体験学習館

<定員> 20名

<時間> 第1・3(土) 9:30～11:00

<対象> 成人

4/2	基本動作（腹式呼吸・八段錦）
4/16	八段錦（実技）、太極拳の基本動作
5/7	実技（八段錦、太極拳1～4式まで）
5/21	実技（八段錦、太極拳1～8式まで）
6/4	実技（八段錦、太極拳1～12式まで）
6/18	実技（八段錦、太極拳1～12式復習） 練功18法（後段）
7/2	実技（八段錦、太極拳1～16式まで） //
7/16	実技（八段錦、太極拳1～20式まで） //
8/6	実技（八段錦、太極拳1～24式まで） //
8/20	実技（八段錦、太極拳13～24式復習） //
9/3	まとめ（1）ゆっくり演舞して極意を味わう
9/17	まとめ（2）ゆっくり演舞して極意を味わう