

<講座No20>

呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法

(1年後期講座)

講師:上東 紀子

【カリキュラム】

<講座内容> 美しく、ゆったりした有酸素運動と医療体術により、体幹を整えます。楊名時健康太極拳を練習し、大自然と一体になるを感じとりましょう!

実施日: 第1・第3(水) 13:00~15:00

開催場所 城山体験学習館 レクチャールーム

第1回	4/6	練功十八法のストレッチ、八段錦、太極拳のオリエンテーション						
第2回	4/20	ストレッチ	八段錦前半	太極拳部分稽古	1-5式 不老拳通し稽古			
第3回	5/4	"	" 後半	"	6-9式 ↓			
第4回	5/18	"	" 2段ずつ	"	1-5式 ↓			
第5回	6/1	"	" "	"	6-9式 ↓			
第6回	6/15	"	" "	"	10-13式 24式			
第7回	7/6	"	" "	"	14-17式 ↓			
第8回	7/20	"	" "	"	18-21式 ↓			
第9回	8/3	"	" "	"	22-24式 ↓			
第10回	8/17	<ul style="list-style-type: none"> ・当番が声かけてストレッチ ・練功十八法 2法ずつ練習 ・八段錦前半・後半を交互に行う 一段目ずつ解説 ・太極拳24式稽古の要点を学びとる 						
第11回	9/7					"	" 後半	苦手動作の部分稽古 通し稽古
第12回	9/21							
第13回	10/5							
第14回	10/19							
第15回	11/2							
第16回	11/16							
第17回	12/7							
第18回	12/21							
第19回	1/4							
第20回	1/18 ※中文ホール							
第21回	2/1 ※中文視聴覚室 12:45~14:45							
第22回	2/15							
第23回	3/1							
第24回	3/15							

○受講生が用意するもの

脱ぎ着できる動きやすい服装 底のうすい靴(靴下可)、筆記用具、教材費300円程度(初めての方のみ)

※開始10分前に集合してください。