

<講座No.22>

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こと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	4/5	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	4/19	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	5/3	"	" 後半	"	6-9式
第4回	5/17	"	" 2段ずつ	"	1-5式
第5回	6/7	"	" "	"	6-9式
第6回	6/21	"	" "	"	10-13式 24式
第7回	7/5	"	" "	"	14-17式
第8回	7/19	"	" "	"	18-21式
第9回	8/2	"	" "	"	22-24式
第10回	8/16	" " 後半 苦手動作の部分稽古 通し稽古			
第11回	9/6				
第12回	9/20				
第13回	10/4	<ul style="list-style-type: none"> ・当番が声かけしてストレッチ ・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14回	10/18				
第15回	11/1				
第16回	11/15				
第17回	12/6				
第18回	12/20				
第19回	1/17 中文 ホール				
第20回	1/31(第5) 中文 視聴覚室 12:45~14:45				
第21回	2/7 中文 視聴覚室 12:45~14:45				
第22回	2/21				
第23回	3/6				
第24回	3/20				

○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。