

<講座No.15>

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	4/3	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	4/17	ストレッチ	八段錦2段ずつ	太極拳部分稽古	1-5式 不老拳
第3回	5/1	"	"	"	6-9式
第4回	5/15	"	"	"	6-9式
第5回	6/5	"	"	"	10-13式 24式
第6回	6/19	"	"	"	14-17式
第7回	7/3	"	"	"	18-21式
第8回	7/17	"	"	"	22-24式
第9回	8/7	"	"	"	通し稽古
第10回	8/21	" " 後半 苦手動作の部分稽古			
第11回	9/4				
第12回	9/18				
第13回	10/2	・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	10/16				
第15回	11/6				
第16回	11/20				
第17回	12/4				
第18回	12/18				
第19回	1/15				
第20回	1/22(第4) 中央 ホール				
第21回	2/5 中文 視聴覚室				
第22回	2/19				
第23回	3/5				
第24回	3/19				

○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
※開始10分前に集合してください。