

科 目 太極健康法

講師名 尤 維忠

太極拳を取り入れた健康法。ゆったりした動きを学習します。和室などで行いますので、動きやすい服装でご参加下さい。

【会場①】	中央くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第2・4月曜日	4月	13日	27日
【時間】	12:00～14:00	5月	11日	25日
【会場②】	小岩くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第1・3木曜日	4月	16日	30日
【時間】	9:00～11:00	5月	7日	21日
【会場③】	葛西くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第1・3水曜日	4月	15日	
【時間】	9:00～11:00	5月	6日	20日

【教材費】年額 1,000 円

【指導内容または作品名】

➤ 準備運動・健康注意点

➤ 入門太極拳

- 1 予備式【ユウベイシー】
- 2 起勢【チーシー】
- 3 手揮琵琶【ショウホイピーパー】
- 4 倒巻肱【ダオジェンゴン】
- 5 左右野馬分鬚【ズオウイェマーフェンゾン】
- 6 単鞭【ダンビエン】
- 7 十字手【シーズーショウ】
- 8 収勢【ショウシー】

➤ 復習