

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。ゆっくりと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 倒卷肱【ダオジエンゴン】

5 左右野馬分鬃【ズオヨウエマーフェンツン】

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