

科 目 太極健康法

講師名 松浦 新

太極拳の要素を取り入れた健康法です。自身の体の使い方をゆったりとした動きを通して学びます。動きやすい服装でご参加ください。

【会場】 平井高齢者等福祉拠点

【曜日】 第2・4金曜日

【時間】 14:00～16:00

4～5月の日程（予定）

4月	10日	24日
5月	8日	22日

【教材費】1,000円

【主な指導内容】

➤ 挨拶、準備運動、呼吸、軽いストレッチなど

➤ 入門太極拳

1 予備式（ユベイシー）

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（ズオヨウイエマーフェンゾン）

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