

## 2 楊名時八段錦・太極拳講座

高齢者でもできる健康法の太極拳を学びます

- 受講料金 4,500円（3ヶ月）
- 基本開催日程 第1・第3火曜日 14:00～15:30
- 講師名 川崎 佳代子／日本健康太極拳協会師範

### 講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

腹式呼吸でゆっくりと動き、人間の「生氣」を鍛える術（太極拳）を学びます。

白鶴の舞にも似た、のびやかな動き、流れる水のように切れ目なく続き、雲のように変転極りない健康法としての太極拳です。

運動の苦手な方、高齢者、病後で体力がない方にも適しています。

継続してゆけば必ず身体が応えてくれるでしょう。



八つの気功法「八段錦」と楊名時太極拳24式を毎回くり返し練習しますので、いつからでも、休んでも、ついてこられる内容となっています。

（服装は動きやすいものであればどんなものでも可）



### 開講予定日

2021年 10月 5日	2021年 11月 2日	2021年12月 7日
2021年 10月19日	2021年 11月16日	2021年 12月21日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第1・第3火曜日	14:00～15:30	4,500円