



講座番号 26-D-16

講座名 太極拳で健康ライフ

第 2.4 火曜日

時間 13:30~15:00

定員 24

4月 14.28 5月 12.26 6月 9.23 7月 14.28 8月 11 9月 8.22

10月 13.27 11月 24 12月 8.22 1月 12.26 2月 9.23 3月

教授名 根本範昭

講座教室 多目的室1

### ☆教授プロフィール☆

楊名時八段錦太極拳師範

### ☆講座概要☆

ゆったりとした無理のない運動で、年齢・性別に関係なくできます。太極拳で美と若さを引き出し、気功法で心と体を呼吸でつないでみましょう。転倒予防の効果もあり、介護はしてもさえない健康ライフを目指しましょう。

### ☆講座詳細紹介☆

#### 内容

24式の太極拳を1年間かけて一通りできるように行います。

気功法でもある八段錦(八つの動きの医療体術)も取り入れながら、心と呼吸と動きのバランス運動を基本として実施します。

#### 準備するもの

1.動きやすい服装を着用して下さい。(Tシャツ・ジャージ等)

2. 基本的には素足で行いますが、靴を履く場合は室内用の薄底の柔らいものを使用して下さい。  
(スリッパ不可)

#### \*その他費用として

音楽著作権料 132円/年