

定期講座紹介シート

会場 東部市民センター	講座番号 402	部屋 2階 体育集会室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 健康太極拳	講師 真木 康子
---------------------	--------------------

学習目標
楊名時八段錦・太極拳のゆったりした動きと深い呼吸を学び、心と体の健康を目指しましょう

開催日時 第1・3 木曜日 (8月29日のみ第5木曜日) 10時00分～12時00分	5月 16日	6月 6日・20日	7月 4日・18日	8月 1日・29日	9月 5日・19日	10月 3日・17日
	11月 7日・21日	12月 5日・19日	1月 16日	2月 6日	3月 6日	

定員未達の場合の途中から受講	可・不可	受講料 1,000 円	教材費 0 円
----------------	------	----------------	------------

講師からのPR

【用意していただくもの】

- ☆動きやすい服装
- ☆なるべく底の柔らかい室内シューズ
(裸足でも布草履でもOK)

【講師紹介】

2015 日本健康太極拳協会 師範免状取得
2015 楊慧先生による特別研修 受講

太極拳



【講座内容】

八段錦：腹式呼吸を意識しながら体の隅々まで気を巡らせる8つの気功
太極拳24式：軸のぶれない正しい姿勢でゆっくり行う24の連続した動作

初めての方にもわかりやすいように、少しずつ丁寧にお伝えします

【ひと言】

『楊名時太極拳』は、老若男女を問わず、それぞれの体調・体力にあわせて無理なくできる健康法です。正しい姿勢でゆっくりと動くことで気血の流れが良くなり、心身共にリラックスできます。

正しく立って深く長い呼吸に集中することからはじめます。多くの皆様にお稽古後の気持ちの良さを味わっていただきたいと思います。