

## 10

## 太極拳入門

講師	久米 由紀江	日本武術太極拳連盟公認B級指導員	
内容	【第1回】2月 7日 (水)	講師紹介 太極拳について 準備運動 ストレッチ 入門太極拳について学習 整理運動	
	【第2回】2月14日 (水)	準備運動 ストレッチ 入門太極拳について学習 整理運動	
	【第3回】2月21日 (水)	準備運動 ストレッチ 入門太極拳について学習 音楽に合わせて全套路 整理運動	
	【第4回】2月28日 (水)	準備運動 ストレッチ 音楽に合わせて入門太極拳 整理運動	
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	正風館（庄和勤労福祉センター）3階 講義室1と2
対象	20歳以上・20名	費用	無料
持ち物	筆記用具（各講座共通）、動きやすい服装、上履き		
講師から皆さんへ	個人の体力に合わせて、無理や無駄のないゆったりとした全身運動である太極拳を通して、いつまでも若々しく健康的な体を作りましょう！		

