

令和5年度 万年青大学

大人のまなびば

心も体もリラックス 太極拳 ~入門編~



講師は、黒石市武術太極拳連盟
小林明子先生

9月7日(木)開催

参加者15名+社会教育実習生2名

準備運動だけでも
汗がでてきた...



動きをひとつずつ練習していきます
呼吸は意識しすぎず、自然にですよ

こんな感じかな？



そうそう、みなさんできてますよ~



入門太極拳		
1	予備式	2回
2	起勢	2回
3	手揮琵琶	2回
4	左右倒捲弧	4回
5	左右野馬分鬃	2回
6	單鞭	2回
7	十字手	1回
8	收勢	1回



「ぜひまた」という声がたくさんありました
冬にもう一度同じ講座を行います。
リピーターも新人さんもお待ちしています!