

はじめて太極拳

～「気」と技で戦う拳法を学びながら気血の流れを良くしましょう～



- 曜 日 : 木曜日
- 時 間 : 10:30~12:00
- 対 象 : 一般男女
- 場 所 : 2階 小体育室
- 講 師 : 日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 為木 清美
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、室内シューズ

定員 20 名



講座の内容や様子は？

現在は男性 1 名、女性 7 名、30 代~70 代と幅広く、初心者の方から 3~4 年されている方と多彩です。みなさん本当に仲が良く、アットホームな雰囲気です。新人さん大歓迎です!!

(※2020.9 月時点)

どんな人にオススメ？

太極拳は人を選びません。若い方、年配の方、男性、女性、身体の硬い方、どんな方でも結構です。太極拳は身体に負担がかからない動作であるため、子供から高齢者までどなたでも行うことができ、無理なく、身体に良い効果を与えます。



講座の流れは？

準備運動 → 音楽に合わせて練功(中国のラジオ体操みたいなもの) → 股関節をゆるめるストレッチ → 太極拳の動きを勉強します。



★講師から一言★

太極拳は覚えるのは難しいとよく言われますが、形ではなく内面の免疫力を高めるのが目的です。身体のバランス、血流を良くして、楽しく身体を動かしましょう。武術として習いたい方も、身体を健康にしたい方も、太極拳をマスターしてみたい方はいかがでしょうか。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで