

太極拳講座

楽しく健康に

田島文字 東京太極拳協会1級公認指導員

(第三木曜日、午後3時～4時40分、定員14名：年間講座)

「肩が凝る」「腰が痛い」「転倒しそうになる」「筋肉の衰え」「ストレスを感じる」などの症状はありませんか？ そんな方は、太極拳を通して、身体と心を元気にしましょう！

人生100年時代を輝いて歩んでいくために。

講座開催日		講座内容	
4月	18日	ストレッチ呼吸法	24式太極拳部分稽古 1～3
5月	16日	ストレッチ歩法	24式太極拳部分稽古 4～5
6月	20日	ストレッチ手法	24式太極拳部分稽古 6～8
7月	18日	ストレッチ身法	24式太極拳部分稽古 9～12
8月	15日	ストレッチ眼法	24式太極拳部分稽古 13～15
9月	19日	ストレッチ勁力	24式太極拳部分稽古 16～17
10月	17日	ストレッチ四正手	24式太極拳部分稽古 18～20
11月	21日	ストレッチ四偶手	24式太極拳部分稽古 21～22
12月	19日	ストレッチ内旋外旋	24式太極拳部分稽古 23～24
1月	16日	ストレッチ24式の復習	
2月	20日	ストレッチ24式の復習	
3月	20日	太極拳24式の総まとめ	

抱拳礼で挨拶→怪我をしないよう準備体操、中国の医療体操練功18法
 毎回のテーマの説明・実践→部分稽古では毎回2～4くらい進行。細かく説明し
 実践(1年で24式套路完成)→太極楽曲で套路を通す。2～3曲→クールダウンの整理体操。
 呼吸がおちついたら抱拳礼で終了。

会場 なかのZERO西館学習室4 **参加費**: 1,000円/回/講座

申し込み * 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して
 〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO生涯学習課へ
 * ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>
 * 今回のお申込みは2025年3月末まで有効です

注意事項 * 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナー
 をご覧ください。

問合せ先 * 03-5340-5011(なかのZERO生涯学習課)

共催 なかの文化フォーラム
 なかのZERO指定管理者

申込は3月24日から受付致します