

太極拳教室 【夜】



全員で基本の
太極拳をします



吉田 和子先生

太極拳教室【夜】の皆さん



太極拳教室【夜】のご紹介

開催日程：毎週金曜日【午後7時から9時まで】

定員：15名

講師：吉田 和子

自分の健康の為、30年間仙台に通い太極拳を学んでいます。

陰と陽、虚と実等の法則に従い、行雲流水の如くに動く、奥深さにはまりました。

正しくゆったりとした動きが深い呼吸と意識と合った時、とても気持ちの良いタイチーハイを感じる事があります。

特徴：無理をしない、競わない、楽しい雰囲気健康づくりの教室です。

教室生それぞれの体調を考え、習いたい種目をグループ毎に練習をしています。

毎年行われる、相馬市芸能大会の発表や公民館の学習発表会に向けて、目標を持って練習することも励みとなっています。

活動内容：①準備体操を20分～30分します。簡単な健康体操で、中国古来の八段錦や、呼吸法を取り入れたストレッチや腰痛予防体操をします。

②ゆったりとした音楽に合わせ、全員で基本の太極拳をします。分からない人も一緒に真似をして太極拳の流れを覚えます。

③初級、中級、上級に分かれ、それぞれに指導員が付き順序に従って型を学びます。

④時々、水分補給の休憩をとりますが、おしゃべりに花が咲きます。

⑤最後に整理体操をして終わります。

必要な物：Tシャツなど運動しやすい服装で、靴は底が平らで低いものが適しています。

会費など：2,000円/月

【内訳：指導員、役員手当、懇親会費の補助、その他】

教室生：7名（内訳 女性：6名、男性：1名）

年齢層：60～80歳代