

「癒しの太極拳講座」の取り組み

高浜地区公民館

1. はじめに

最近では健康志向が高まり、高浜地区公民館でも健康講座を検討していたところ太極拳講師の小川由美子先生から連絡があり高浜地区公民館で実施することになりました。

2. 内 容

実施日： 令和7年10月3・10（金）10：00～12：00 2回

受講者： 男子1名 女子8名 延べ14名

講 師： 小川 由美子（日本太極拳 一楽庵 正講師）

（1日目）

- ・ 先生の紹介
- ・ 準備体操。
- ・ 腹式呼吸の仕方
- ・ 太極拳の型（上歩打擠）
じょうほだせい

（2日目）

- ・ 準備体操（ラジオ体操第1）
- ・ 太極拳の型（上歩打擠）
じょうほだせい
- ・ 太極拳の型（攬雀尾）
らんじゃくび
- ・ リラックス体操
- ・ 最後に講師と記念撮影して終了



3. 成果と課題

受講者が集まるか心配しましたが、8名の方が参加してくれました。

受講者からは難しいけど楽しかった、などの意見が多くありました。

本来なら4回のコースですがスケジュール的に難しく今回2回にしました。

来年度はフル4回を目指して計画したいと思います。

（文責 熊 元）