

# ナチュラルライフ応援講座 太極拳にチャレンジ！



9月2日（木）多目的ホールで4回目の「太極拳にチャレンジ！」をおこないました。講師には、太極拳クラブの中村洋一先生をお迎えして、太極拳の基本動作を体験してみました。固い体をほぐして、簡単な動きから練習してみましたが難しかった

です。休憩中には先生の演技を見せていただきましたが音楽と共に流れるような動きは素敵でした。次回は10月です！  
お楽しみに・・・



## 参加者の声

- 太極拳の基本がよくわかりました。
- 楽しく体が動かせました。とても難しかったけど体が楽になりました。
- 日頃の運動不足を少し改善した気がする。大変いい運動になりました。初心者に向けて先生が優しくてよかったです。