

春夏講座(生涯学習市民講座)

「太極拳のススメ」

～シンプルな動きで美しく健康に！～

講師：日本武術太極拳連盟

公認太極拳指導員 三隅 泰介 氏

5月7・14・21日(火) 13:30～15:00

全3回の講座を通して、自分の身体と向き合い、頭と体を使って体をほぐし、呼吸法による筋力効果など全身で体感しました😊

今後はクラブとして継続的な学習で取り組むことになりました😊

