

令和5年度 万年青大学

大人のまなびば

もういちど

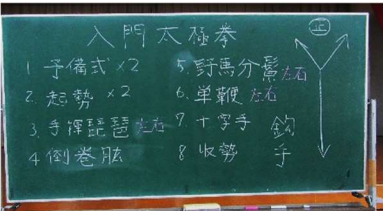
心も体もリラックス 太極拳 ~入門編~



講師は、
黒石市武術太極拳連盟
小林明子先生

12月7日(木)開催
参加者8名

まずは、
ストレッチから・・・



今回も入門太極拳八式です。
2回目の方は、1回目より動きやすいですよ。



こんな感じかな？



そうそう、みなさんできてますよ～



気持ちよく体を動かせた90分でした。
「またやりたいね」という声も
たくさんいただきました。