弘前市立中央公民館岩木館

令和7年度　大人のまなびば

からだにやさしい太極拳

～もういちど入門編～

２月　５日（木）
２月１９日（木）

３年目の太極拳講座です。
初心者さんも１年ぶりの常連さんも新鮮な気持ちで取り組みました。
ゆったりとした音楽につつまれて気持ちよく体を動かせました。

自分でできる範囲で、ゆっくりからだをうごかしましょう。

講師は、
黒石市武術太極拳連盟
小林明子先生です

まずはストレッチで
体をほぐします

ううう
ストレッチが
いちばんきつ
いかも、、、

ストレッチのあとは型をひとつずつ学びました。

みなさん上手にできていますよ
自信をもって

最後は
入門８式を
初めから
通して

ちゃんとそろっていますよ　写真とるなら今ですよ～