

29

## 太極拳(水曜日の部)



講座生は幅広い年齢層の人たちが和気あいあいと練習しています。始めたばかりの数ヶ月は大腿部が痛くなるくらいで、それが1年も経つと何ともなくなるのでそれだけ筋肉が鍛えられているのを感じます。

開催日

第1～4(水)

時間

13:30～16:30

会場

中央公民館4階  
集会室

講師

公認太極拳A級指導員

小笠原 智子

対象

一般

定員

30人

コメント

個人として年齢を重ねると共に体力が衰えるのを防ぐと同時にみんなで合わせて動くことでグループの一体感を感じます。