

# すまいるカレッジ報告書

## 健康づくり講座 第4回

日 時：平成 22 年 10 月 13 日（水）9：30～11：30

場 所：西原公園

参加者：26 名 + サポーター 2 名

- 1、本日の講座：「太極拳を楽しもう」
- 2、講師：公園太極拳ネットワーク（in 泉北）

足立さん、上田さん 他 公園太極拳メンバー数名



### 3、講座概要

#### 1) 太極拳についての説明

太極拳の特徴

太極拳の動作

「ゆるむということ」

太極拳の効果

太極拳の型の例

#### 2) 入門 8 式の実演習



### 4、配布資料

- ・「太極拳を楽しもう」 レジメ
- ・第 5 回すまいるカレッジ開催要項
- ・公園太極拳ネットワーク参加公園 紹介チラシ
- ・かもたに健康村 紹介チラシ
- ・菜の花プロジェクト in せんぼく チラシと菜の花の種

### 5、その他

講師からの身近な一言アドバイス

- ・本日の太極拳実施後、みなさんの体の関節の動きが良くなったと思います
- ・普段の歩行時も、姿勢は背筋まっすぐにして歩くように心がける

秋晴れの天候にも恵まれ、公園の木陰で、さわやかな気分で太極拳を楽しむ事が出来た

