

14回 ちょこっと体験教室

こころとカラダを整える 太極拳を体験してみませんか 概要

- 1 日 時 令和7年2月22日（土）午後1時30分～3時30分
- 2 場 所 テラス沼田6階 コミュニティテラス 音楽スタジオ・会議室 602・603
- 3 講 師 利根沼田太極拳協会員
- 4 参 加 者 17名
- 5 内 容

はじめに協力団体である利根沼田太極拳協会から概要の説明をいただいた後、参加者は班に分かれて太極拳の体験を行いました。中国武術由来の動きを丁寧に解説していただきながら基本動作を体験した後、健康効果を最大限に引き出す健康太極拳や、扇さばきが美しい太極扇(たいきょくせん)、大きく伸びやかな動きが特徴の長拳(ちょうけん)などを体験しました。会場都合のため班に分かれての体験でしたが、参加者は講師の手本をみながら真剣な表情で取り組んでおり、「体験できてよかった」「機会があればやってみたい」などの感想が寄せられました。

今回の「ちょこっと体験」を契機として、団体活動に興味を持っていただければ幸いです。

6 会場の様子

