

令和6年度 富久山公民館主催事業

メンズカレッジふくやま

池田 滋子先生を講師にお迎えして
太極拳体験講座を7月12日(金)
開催しました



- ① 身体バランスの強化
- ② 転倒リスクの低下をテーマに太極拳の基本的な動作を教えて頂きました
- ③ 身体と呼吸そして心を調和させながら実施する
⇒ 気や血の流れを改善しストレス軽減等健康の手助けになります

