

やさしい 太極拳！

講師名 原田 将司

会場 まなびピア

【活動内容】

やさしいストレッチからはじめ、身体を温める運動を通し太極拳を楽しみました。

【受講生の感想等】

- 毎回楽しかったです！体をゆるめることで、調子が良くなるという経験をさせてもらいました。
- とても優しく指導していただきました。
- 運動を全くやっていないので最初は不安でしたが講師の先生もいい人で楽しかったです。

