

# あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央2-11-15

## 【対面開催】健康体操：太極拳－自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法－

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等

太極拳の歴史と効用の説明と共に二十四の型を学びます。老若男女問わず、年齢に関係なく、長く続けることが可能な健康法であり体操です。自分の体力に合わせて調節しながら続けてください。動禅とも言われる太極拳は精神を集中し、呼吸はゆっくり動きに合わせて行います。二十四式太極拳は簡化太極拳とも言われ、太極拳を始めるのに適しており、最初から終わりまで普通で4～6分くらい、ゆっくり行いますと8～9分です。やさしくわかりやすい動作から少しずつ複雑で難しい動作に進んでいきます。ただしあまり肩に力を入れることなく、大河の流れのようにゆったりと進んでいきましょう。そして汗をかきながら、笑顔になれますように…。

【受講料】2,600円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●9:30～11:30

●あじさい会館 第1・2展示室

●定員35名

【その他】

●運動強度は激しくありませんが、医師に止められている方は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。また、日常生活が介助の必要なく一人で行える方を対象とします。

●動きやすくゆったりとした服装、運動靴や底がゴム製で滑りにくいヒールのない靴でお越しください。

●持ち物：水筒・汗拭きタオル

●会場に更衣室はございません。

【講師】 元桜美林学園エクステンションセンター講師／  
神奈川県太極拳連盟 江崎 由布子

【開講日と内容】（全9回）

- ①7月11日（木）  
二十四式太極拳の型（1）～（3）起勢など
- ②7月18日（木）  
二十四式太極拳の型（4）～（6）左右摟膝拗歩など
- ③7月25日（木）  
二十四式太極拳の型（7）～（8）左攬雀尾など
- ④8月 8日（木）  
二十四式太極拳の型（9）～（11）単鞭など
- ⑤8月15日（木）  
二十四式太極拳の型（12）～（15）高探馬など
- ⑥8月22日（木）  
二十四式太極拳の型（16）～（17）左下勢独立など
- ⑦8月29日（木）  
二十四式太極拳の型（18）～（20）左右穿梭など
- ⑧9月12日（木）  
二十四式太極拳の型（21）～（24）轉身搬攔捶など
- ⑨9月19日（木）  
二十四式太極拳の型（1）～（24）全体復習