

☆健康教室

◆ 実施状況

- 新型コロナウイルス感染予防の観点から5月と6月の教室は休会
- 7月に全員で今後の活動方針を話し合い、感染対策の上活動再開を決定
 - ・ 会場までの往復移動は各人が感染対策を講じる
 - ・ 教室内では三密回避、マスク着用・会話を控える
- 9月～3月 8回開催 延べ101名参加
- 活動内容：「太極拳」の演技力向上を目指して「基本」を徹底的に修得

◆ 会員数

- 男性6名 女性10名 合計16名
- 11月（1名）、12月（1名）に計2名の新規加入者・・・コロナ禍でも活動を続けたこと

◆ 2021年度の活動

- 『太極拳演技は「円」を大事に、教室の仲間とは「縁」を財産に！』を合言葉に、教室仲間の20名達成と、「太極拳」の更なるレベルアップを目指します



齊藤禎子先生

《齋藤子先生からワンポイントアドバイス》

①正しい歩き方

- 股関節を引いて、背筋をまっすぐ、3メートル先を見て

②腹式呼吸

- 四つで鼻から吸い、八つで口から細く・長く・吐き出す（腹と背中がくっつくように意識して）

③正しいスクワット

- かかとに重心をのせながら、太ももが床と並行になるまでお尻を下げる 4秒で下げ・4秒で上げる

