

白羽シニアスクール実施報告書

令和2年10月21日

1	実施日時	令和2年10月20日 9:15～11:15
2	実施場所	御前崎市立白羽小学校 体育館
3	実施名	体育
4	講座内容	「太極拳でリフレッシュ」
5	講師名・講師略歴	八木 富貴子 氏 はりはら塾 講師 スクールカウンセラー8 元体育教諭
6	講座内容概略 (写真)	   
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・数十年、太極拳に携わっているという講師。 ・太極拳の歴史・呼吸法について学んだあと、講師の動きに合わせて、「健康体術 八段錦」を、体を動かしながら学んだり、講師の演ずる 楊式太極拳 (24式) を見たり、自分たちも動いてみたりした。