

世界文化体験講座

太極拳体験

さまざまな国の文化を学び、その国の文化を通して外国への興味相互理解を図ることを目的に開催しました。

今回は、「伝統正宗太極拳の第三代継承者」である谷村暁子さんに太極拳について教えていただきました。



◆概要

- 日 時：令和4年6月26日(日) 10:30～12:10
- 場 所：プラム・カルコア太宰府4階多目的ホール
- 参加者：33名

◆講師紹介

講師 谷村 暁子さん

- 伝統～正宗太極拳(99式太極拳)第三代継承者
- 太極拳国際審判資格、国際コーチ資格(全世界の伝統正宗太極拳協会指導者)
- 現在、福岡市西区、糸島市などの公民館教室、糸島太極育成道場(太極拳、氣功、漢方養生教室)を中心に活躍中

◆事業内容

【主な講演内容】

①講演

初心者でもわかりやすく、太極拳とは何かを教えていただきました。

②体験

実際に体を動かしながら、太極拳を体験しました。

太極拳は、リラックスした状態で行い、ゆっくりと動きます。太極拳をすることで、自身を健康にし、美しくなることにつながるそうです。



【新型コロナウイルス感染防止対策】

当日は、室内換気および体温チェック、会場内で密にならないような座席の配置、指定をするなどの感染防止対策を行いました。