

「第3回やさしい太極拳」の様様

1 講師・指導ボランティアの自己紹介



2 準備体操



3 太極拳開始



4 石塚講師による指導



5 ボランティアによる指導



6 太極拳の型



7 立って太極拳を行っている



8 真剣に取り組んでいる様子



8 笑顔の参加者



9 最後に学んだ太極拳の流れ

