

# 第6回 「太極拳 体験会」

～呼吸を整え、心も身体もリフレッシュ～

令和元年 11月 15日(金) 参加者 22名

河南千夏先生

千葉星火会所属 公認武術太極拳C級指導員



二十四式太極拳 先生の模範演技  
流れるような動きに皆さん静かに  
見入っていました。



二十四式太極拳の型を初心者でも  
わかるように、丁寧に教えていた  
きました。

ひとつひとつの動作に意味がある  
ことを説明していただき、太極拳の  
奥の深さを知りました。