

11月太極拳サロン報告

秋も深まり、落ち葉が風に舞う季節になりました。

11月6日(水)、10時～11時、いつものように集会所で、太極拳サロンが開催されました。



今回は出席者8名にて、石崎先生のもと心地よいリラクゼーションの音楽と共に、練功18法の準備運動から始まりました。

その後、脳の若さを保つ「指先体操」を指導していただき、なかなか上手く出来ませんでした、皆で楽しく盛り上がりました。



最後は、八段錦を通して終了しました。

1ヶ月に1度の教室ですが、皆、少しずつ、サマになって来ているような気がしています。

