

# 健康セミナー開催！

## 一体の内部運動で健康に！太極拳講習会



令和4年10月4日火曜日 午後2時より久慈法人会館会議室で女性部会主催の健康セミナーが行われました。今年度は、「体の内部運動で健康に！太極拳講習会」と題して太極拳指導員 砂子文子先生よりご指導いただきました。

太極拳は筋力、筋肉の柔軟性を増し、体幹を鍛え、深い呼吸で良い気を内に入れ健康を維持します。また転倒防止、精神安定にも効果的です。

時間ぎりぎりまで、熱心にご指導いただきました。気をお互いに感じあうなどし、和気あいあいでも楽しいセミナーになりました。

今回も久慈市生涯学習課を通じてボランティアバンクを利用しました。様々な講座が利用できるので今後も役立てようと思いました。



はじめは神妙な(・・?)



砂子先生  
ありがとうございました



楽しい健康セミナーでした！  
たくさんの参加！  
ありがとうございました m(\_)\_m



こうして  
気をおつめます！

