

北上市まちづくり出前講座令和 7 年度メニュー（追加分）

分野	NO	講座名	講座内容	所要時間	担当
スポーツ	202	ようめいじはちだんにしき 楊名時八段錦・太極拳（健康気功太極拳）	調心・調息・調身をテーマにした健康気功太極拳です。ゆったりとした呼吸をしながら太極拳を舞うことで、心が解放され、筋力アップも図れます。年齢を問わずどなたでも参加できます。（企業の研修会や健康講座としてもお勧めです） ※第 2・4 月曜日または水曜日に対応します。（要相談）	60～90分	佐々木 紀子
スポーツ	203	正しいラジオ体操とちょこっと太極拳	年齢問わずやられているラジオ体操ですが、正しい動き方を習得することで、運動効果を更に増すことができます。又、太極拳のゆったりとした呼吸で舞う体験により、調心・調息・調身が期待されます。（企業の研修会、健康作り、介護予防講座にお勧めです） ※第 2・4 月曜日または水曜日に対応します。（要相談）	60～90分	佐々木 紀子