

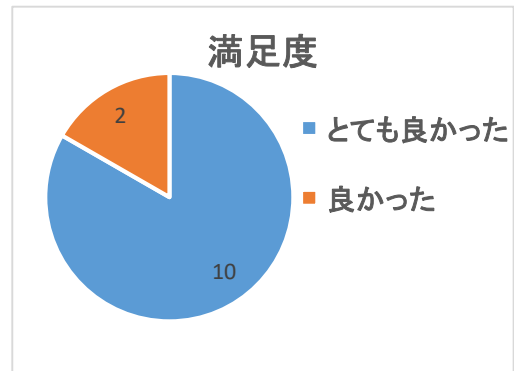
中国伝統太極拳体験講座

日時： 2月11日18日25日 3月4日
14:00~16:00

場所： 名護中央公民館 大和室

対象： 一般(小学校4年生以上)
定員：20名(先着順)

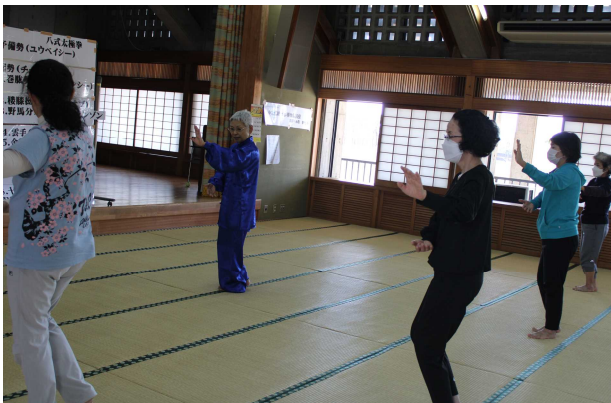
講師： 糸数 静代 氏



【講座終了後大人アンケートより】9人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・簡単でないとは思っていたのですが、かなり難しかったです。4回式は覚えられてないので回数を増やしてほしいと思います。
- ・太極拳は美しいと感じました。優雅な舞を見ているようでとてもきれいでした。年を重ねても続けられると知って是非サークルに入れて頂いて、教えていただきたいと思っています。土曜日は行事が多いので、なるべくなら平日の夜でしたら参加しやすいです。
- ・太極拳の体験ができてよかった。
- ・日常生活にも生かしたい。
- ・太極拳したいは知っていたが、触れてみて良い経験になった。そこから体の使い方を知ってよかった。
- ・楽しく参加させて頂きありがとうございました。先生の動きと語りがとても心地よくリラックスでき、ストレッチも勉強になり生活の中に取り入れていきます。
- ・深い呼吸、ゆっくりの動きで体幹が強められる感じがとてもよかったです。4回で体験、さらに、次回の講座で深められたらいいなと思います。来年度もぜひ開いてください。ありがとうございました。
- ・初めての太極拳でした。ヨガもやっていますが、心身ともに身体に良いと実感しています。先生の声もとても心地よく、来月から受講したいなと思いました。
- ・とてもよい運動になりました。ありがとうございました。また学びのタイミングがあればぜひよろしくをお願いします。
- ・太極拳を知ることができて良かった。もっとやりたいです。教室1ヶ月は短くて、覚えるのに無理があった。
- ・ゆっくりで大変良かった。



◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・太極拳と気功 ・天体観測、登山
- ・社交ダンス講座をお願いします。
- ・絵画 ・園芸
- ・陶芸やりたいですが、名護にありますかしら
- ・ソフトテニス
- ・ギター、ピアノ等あれば良いと思います。
- ・太極拳も今まで以上に興味を持ちました。毎週の活動はできなさそうですが年に何回か今回のような講座があればぜひ参加したいです



中国伝統太極拳体験講座



名護中央公民館大和室で開催しました。
講師：系数 静代 氏

系数先生の動きを見ながら
体を動かして型を覚えていきます。
無理のない動きですが
程よい疲労感があり、
一通り終わると皆さんほっと
一息ついていました。



系数先生とお手伝いに来たサークルメンバーの
太極拳披露会もありました。
流れるようなすばらしい動きで皆さんに
太極拳のすばらしさを伝えていました。

担当所見

私も廊下や空いているスペースで太極拳をやりました。体の芯からじんわりと熱が出てくるような感じで凄く気持ち良かったです。
太極拳のことだけでなくストレッチ方法やトレーニング方法も講義してくれて、先生から皆さんへ健康になってもらいたいという気持ちが伝わってきました。
系数先生のゆっくりとした話し方が皆さんのリラックスに繋がっていたので楽しい体験講座になってくれてとても良かったです。

中国伝統太極拳体験講座

日時：2月11日18日25日 3月4日(土)
14:00~16:00

場所：名護中央公民館 大和室

対象：一般 定員：20名(小学4年生以上)

講師：糸数 静代 氏

【講座終了後大人アンケートより】12人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・簡単でないとは思っていたのですが、かなり難しかったです。4回式は覚えられてないので回数を増やしてほしいと思います。
- ・太極拳は美しいと感じました。優雅な舞を見ているようでとてもきれいでした。年を重ねても続けられると知って是非サークルに入れて頂いて、教えていただきたいと思っています。土曜日は行事が多いので、なるべくなら平日の夜でしたら参加しやすいです。
- ・太極拳の体験ができてよかった。
- ・日常生活にも生かしたい。
- ・太極拳じたいは知っていたが、触れてみて良い経験になった。そこから体の使い方を知ってよかった。
- ・楽しく参加させて頂きありがとうございました。先生の動きと語りがとても心地よくリラックスでき、ストレッチも勉強になり生活の中に取り入れていきます。
- ・深い呼吸、ゆっくりの動きで体幹が強められる感じがとてもよかったです。4回で体験、さらに、次回の講座で深められたらいいなと思います。来年度もぜひ開いてください。ありがとうございました。
- ・初めての太極拳でした。ヨガもやっていますが、心身ともに身体に良いと実感しています。先生の声もとても心地よく、来月から受講したいなと思いました。
- ・とてもよい運動になりました。ありがとうございました。また学びのタイミングがあればぜひよろしく願います。
- ・太極拳を知ることができて良かった。もっとやりたいです。教室1ヶ月は短くて、覚えるのに無理があった。
- ・ゆっくりで大変良かった。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・太極拳と気功・天体観測、登山
- ・社交ダンス講座をお願いします。
- ・絵画・園芸
- ・陶芸やりたいですが、名護にありますかしら
- ・ソフトテニス
- ・ギター、ピアノ等あれば良いと思います。
- ・太極拳も今まで以上に関心を持ちました。毎週の活動はできなさそうですが年に何回か今回のような講座があればぜひ参加したいです

満足度	
とても良かった	10
良かった	2

性別	
女	10
男	2

参加者について	
10代	1
40代	1
60代以上	10

何で知りましたか	
市民のひろば	4
家族・知人	7
チラシ・ポスター	1

お住まいの地域	
久志	3
伊差川	2
大東	2
大北	2
為又	1
東江	1
大南	1

開催希望曜日	
土曜日	7
平日	3
回答なし	2

希望時間帯	
10時~12時	5
13時~15時	4
15時~17時	3
19時~21時	3
回答なし	2

