

令和4年度 指導者交流研修会実施報告

- 1 実技研修 板橋区武術太極連盟による「武術太極拳」の実技体験
- 2 日 時 令和4年6月18日（土）13時30分～16時00分
- 3 場 所 小豆沢体育館 多目的室（3階）
- 4 研修内容 ①板橋区武術太極拳連盟による太極拳の説明
②準備体操としての「太極養生五防功」の動作説明
③実技講習としての「初級太極拳」
- 5 参加者数 男子17名 女性13名 合計30名
(申込者数 男子22名 女性13名 合計35名)