

## 令和6年度 楊慧先生「指導者研修会」第1回

日 時：2024年5月23日（木）14時30分～16時

会 場：全日警ホール（市川市八幡市民会館）

参加者：90名

開催にあたり、松井支部長の挨拶があり、研修会の運営と来期事業の説明がなされました。続いて、ご参加の皆様がこの研修会を本当に心待ちにしていた会場の雰囲気の中、慧先生が登場なさいました。

「本日は姿勢について確認いたしましょう」と、姿勢を整えることの大切さについて、「上虚下実」の説明とともに大変わかりやすくお話をしてくださりました。

続いて立禅、スワイショウ、八段錦、全員での二十四式と進んだあと、第一式から第九式までを丁寧に解説していただき、最後に全員で不老拳を演舞し動きを確認したところで、第1回目の研修を終えました。

### ★次回開催予定

第2回は6月13日（木）全日警ホール

第3回は7月 4日（木）全日警ホール