

やさしい気功と

平成28年6月から開始！  
毎週たくさんの方が参加！

# 健康太極拳

人と競わない、健康のための太極拳

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**日時**；毎週火曜日 朝 9:00～9:45 (8月・祝日・年末年始はなし)  
**場所**；かりばプラザ中央広場 (雨天時は中止！)  
**講師**；西脇 三紀子 (日本健康太極拳協会師範)

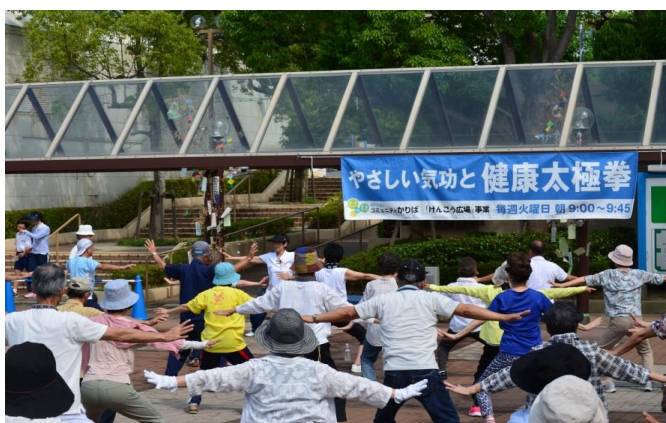
参加自由！ラジオ体操のように誰でも参加できます。

初めての方、運動経験の少ない方、何かを始めようと思っている中高年の方でも無理なくできます。興味はあるけれど難しそうと思っている方！大歓迎！丁寧に指導が受けられます。

**主催**；NPO法人コミュニティかりば(かりばプラザ内)  
TEL：080-4646-2552

**協力**；狩場台ふれまち協議会 糺台ふれまち協議会 狩場台婦人会 糺台婦人会 狩場台シニアクラブ 糺台なでしこクラブ 狩場台アラウンド還暦クラブ

**協賛**；かりばプラザテナント会 (株)OMこうべ 西区役所



ゆったりと大きく体を動かす「健康太極拳」には「リラックス効果」などのさまざまな健康効果が期待できます。

- ・全身の筋肉や関節に刺激を与えることで身体を引き締める。
- ・「気」の流れがよくなり、気力とスタミナが充実する。
- ・副交感神経の高まりで精神安定、よく休息できる。
- ・深く長い呼吸が血液循環を促し、疲れ知らず・活力アップ。
- ・筋肉や関節をほぐし、体の痛みや疲労感を改善する。
- ・ゆったりとした動きが新陳代謝を高め、肌の老化を防ぐ。
- ・腹式呼吸の内臓マッサージ効果で内臓が丈夫になる。
- ・インナーマッスルを鍛えて、若い姿勢を保つ。
- ・ゆったりとした動きで足腰を鍛え筋力・体力アップ。
- ・足腰が丈夫になる・転倒防止に効果抜群！