

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

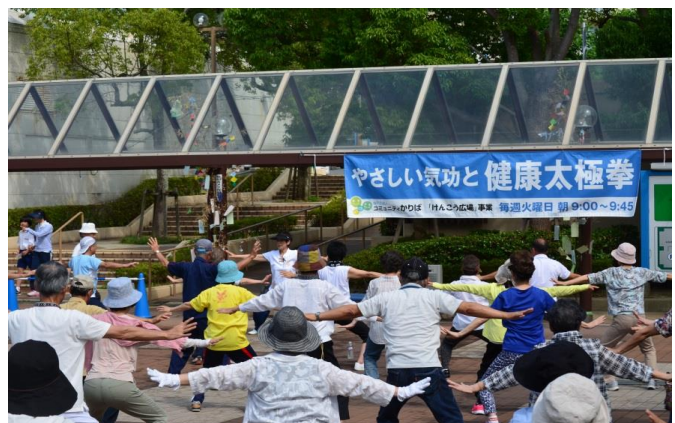
5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
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！丁寧な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ROUND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・活カアップ。
- ・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。