

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

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

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 靴台ふれまち協議会 狩場台婦人会 靴台婦人会 狩場台シニアクラブ 靴台なでしこクラブ 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 佃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・体カアップ。
- ・足腰が丈夫になる・転倒防止に効果抜群！

NPO法人
コミュニティかりば

「健康ひろば」事業