やさしい気功と
健康太極拳

平成28年6月から開始！
毎週たくさんの方が参加！

人と競わない,健康のための太極拳

6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	

7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					

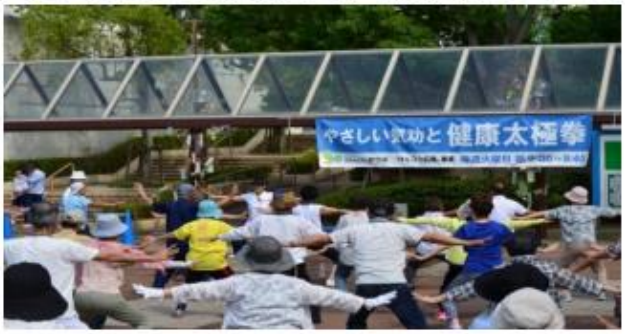
9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日　時；毎週火曜日 朝 9:00～9:45　（祝日･8 月･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　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　㈱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！

若い方の基礎体力充実、高齢者の介護予防にも効果的です。

NPO法人 コミュニティかりば　「健康ひろば」事業①