

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

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）

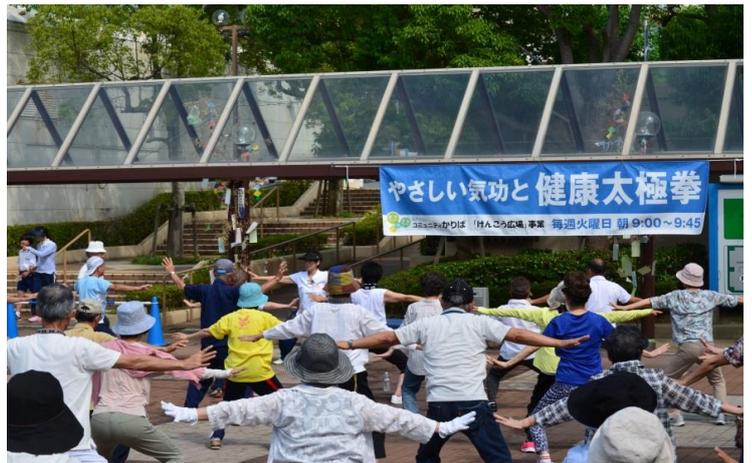
参加自由！ラジオ体操のように誰でも参加できます。

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 糀台ふれまち協議会 狩場台婦人会 糀台婦人会 狩場台シニアクラブ 糀台なでしこクラブ 狩場台ア라운드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！

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。