

太極拳で健康になろう

太極拳（楊名時八段錦）中国数千年の歴史の中で受け継がれてきた気功の中でも、最も完成度の高い、すぐれた気功、健康法です。

太極拳をやっていると心が落ち着き、体も柔らかく軽くなり、心身ともに楽しくなります。

意識して腹式呼吸を行うので、月 2 回のレッスンと自宅での毎日短時間の復習で、お腹周りが引き締まり、ぽっこりお腹や腰痛の予防など、よい健康・美容効果が期待できます。



八段錦は、一つ一つが独立している、八つの動きから成っていますから、学びやすく、覚えやすいという特長があります。

誰にでもできる健康法として、太極拳を始めませんか。まず見学や体験という方も歓迎します。

場 所 平山台健康・市民支援センター

（旧平山台小学校）

日 時 6月より毎月 第1・第3火曜日

午前10時から 11時30分

受講料 1回 500円

服装等 動きやすい服装で。タオル、上履き持参。

講師 竹田

連絡先 日野団塊世代広場 fax 042-843-8925

問合せ 050-7545-0424（原）
