

いっしょに健康寿命を  
延ばしましょう

いち  
ーからの  
スタートです

# 初級太極拳・気功体操教室

呼吸法を重視し、体をゆっくり動かすことによって気と血の巡りを良くし、内臓の機能を高めます。ゆったりとした音楽を聴きながら体を動かすと副交感神経が活発になり、ヒーリング効果(心の癒し)が高まります。

太極拳で体力、免疫力を高め、心身ともに健康な体を作りましょう。



1. 指導者 齊藤明夫(太極拳指導員)  
所属「中国武術健身協会」特級講師  
中国武術段位三段(中国武術協会)

## 2. 指導科目

(気功体操) 練功十八法前段、益気功  
(新)八段錦、健身益気法、  
五分間養生法、他

(太極拳) 簡化24式太極拳、十式太極拳、  
太極拳養気功、みんなの太極拳、  
形意強身功、初級太極扇、他

3. 活動場所 横須賀三浦教育会館2階ホール

4. 日 時 木曜日 13:30~15:00 月3回

5. 会 費 月2000円

6. 服 装 運動しやすい服装  
上履き用シューズ

## <問合せ先>

(公財)横須賀三浦教育会館

☎046-824-0683(平日9:00~17:00)

