

定期講座紹介シート

会場 大平市民センター	講座番号 301	部屋 2階 体育集会室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 楊名時健康太極拳	講師 竹下 賢
------------------------	-------------------

学習目標
心と呼吸と身体のバランスを調えながら、立禅、甩手(スワイショウ)、八段錦及び二十四式太極拳を一通り行えることを目指す

開催日時 第1・3 水曜日 13時30分～15時30分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	15日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 18日	2日 16日
	11月	12月	1月	2月	3月	
	6日 20日	4日 18日	15日	5日 19日		

定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 1,000 円	教材費 0 円
--	-----------------------	-------------------

講師からのPR

楊名時健康太極拳は、二十四式太極拳を中心に、立禅、甩手（スワイショウ）、医療体術とも呼ばれる八段錦を組み合わせる稽古を行う健康体操で、心と呼吸と身体のバランスを調えることを稽古実践の極意としています。

心を落ち着かせ、深く長い呼吸に合わせてゆったりと身体を動かすことから、気血の流れが良くなり、ストレス解消や下半身の筋力維持に役立つことが期待され、しかも高齢になっても無理なく続けることができるため、健康長寿を目指す方には最適の運動です。

二十四式太極拳は、ゆったりとした動きで、普段の動作とは異なるため、初めの頃は難しく感じると思いますが、稽古を重ねるうちに、自然に身体が覚えてきます。これに伴い、太極拳の効果も少しずつ実感できるようになります。継続することが大事です。継続は力なり。

日本健康太極拳協会が全国の太極拳教室の愛好者を対象に実施した健康効果に関するアンケート調査でも、「足腰が強くなった」「バランスが良くなった」「長い呼吸ができるようになった」「友達が増え生活が楽しくなった」などの回答が、多くの方々から寄せられています。

さあ みんなで楽しく 健康長寿を目指しましょう！

(用意していただくもの)

- 動きやすい服装で、上靴は軽くて柔らかいものを（裸足も可）
- お茶などの飲み物や汗拭きタオルも忘れずに