

太極拳・気功・ヨガ

- 講 師： 森 清孝（勉強会シーマ主宰）
- 回 数： 全 20 回
- 時 間： 10：00～12：00
- 曜 日： 金 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 活動室（3）
- 募集人員： 20名
- 受 講 料： 12,030円（消費税を含む）
- 教 材 費： テキスト 3,000円

[最初に用意するもの]

筆記用具、ノート、かかとのない靴

<コメント>

人間の体は免疫力という自ら病気を克服する自然治癒力を備えています。
 自然治癒力を高め健康を維持するには、食事・運動・心（脳）のリラックス
 が三大要素として大事です。

特にストレスは健康の大敵で、心のリラックスを常に心がけねばなりません。
 太極拳で体に負担のかからない運動を、気功とヨガで心と脳をリラックスさ
 せ、健康で長生きしましょう。

回数	月 日	内 容		
1	10月11日	健康について・気功とは・ヨガとは・自己紹介・気功の基本(立ち方、座り方、呼吸、スリッパ、タソウ功、入静、収功)		
2	10月18日	かん たん な ヨ ガ	太 極 拳	
3	10月25日			気 功
4	11月 1 日			
5	11月 8 日			
6	11月15日			
7	11月22日			
8	11月29日			気 功
9	12月 6 日			
10	12月13日			
11	12月20日			
12	1月10日			
13	1月17日			
14	1月24日			
15	1月31日			気 功
16	2月 7 日			
17	2月14日			
18	2月21日			
19	2月28日			
20	3月 6 日			