

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： 13,200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9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16日	かんたんな ヨ ガ	気 功	
3	10月23日			
4	10月30日			
5	11月6日			
6	11月13日			
7	11月20日			
8	11月27日			
9	12月4日		気 功	太
10	12月11日			極
11	12月18日			拳
12	12月25日			
13	1月15日			
14	1月22日			
15	1月29日			
16	2月5日		気 功	
17	2月12日			
18	2月19日			
19	2月26日			
20	3月5日			