

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	4月17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、スリショウ、タソウ功、入静、収功)		
2	4月24日	かんたんなヨガ	太極拳	
3	5月1日			気功
4	5月8日			
5	5月15日			
6	5月22日			
7	5月29日			
8	6月5日			
9	6月12日			気功
10	6月19日			
11	6月26日			
12	7月3日			
13	7月10日			
14	7月17日			
15	7月31日			気功
16	8月7日			
17	8月21日			
18	8月28日			
19	9月4日			
20	9月11日			