

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16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	4月23日	かんたんなヨガ	太極拳	
3	4月30日			気功
4	5月7日			
5	5月14日			
6	5月21日			
7	5月28日			
8	6月4日			気功
9	6月11日			
10	6月18日			
11	6月25日			
12	7月2日			
13	7月9日			
14	7月16日			
15	7月23日			気功
16	7月30日			
17	8月6日			
18	8月20日			
19	8月27日			
20	9月3日			