

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15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	10月22日	かんたんなヨガ	太極拳	
3	10月29日			気 功
4	11月 5日			
5	11月12日			
6	11月19日			
7	11月26日			
8	12月 3日			
9	12月10日			気 功
10	12月17日			
11	12月24日			
12	1月14日			
13	1月21日			
14	1月28日			
15	2月 4日			気 功
16	2月18日			
17	2月25日			
18	3月 4日			
19	3月11日			
20	3月18日			