『健康は長寿への第一歩』

ストレッチと健身気功

健身気功とは、中国政府により古くからの気功をもとに、運動科学と中医学（東洋医学）、そして医者（病院）の協力を得て、医学的に検証された自己鍛錬の健康法で、経絡とツボを刺激し、内臓の働きを良くするとともに、循環器系を良くする健康法です。現在は九功法が検証され、「易筋経」･「五禽戯」･「六字訣」･「八段錦」･「太極養生杖」･「導引養生功十二法」･「十二段錦」･「馬王堆導引術」･「大舞」があります。

2019 年国際健身気功大会（メルボルン）

健身気功教室

参加費：1500 円/回

日　時　：　（金）10:00～11:30･日にちはお問い合わせください

場　所　：　若葉台スポーツ･文化クラブ／体育館

講　師　：　陸　瑶　先生（全日本健身気功連合会副会長）

内　容　：　ストレッチ(40 分)　→　健身気功(40 分)　→　クールダウン　終了

持ち物　：　上履き･水筒（水分補給）

動きやすい服装でお越しください

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」 スポーツ･文化活動を

NPO 法人若葉台スポーツ･文化クラブ

045-921-0404 ／ wakabadaisp1@yahoo.co.jp

協力：大陸武術協会