『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）

講習会開催

参加費：1500円/回

日時：10/16,30・11/20・12/18(金)10:00～11:30

場所：若葉台スポーツ・文化クラブ格技場（旧若葉台西中道場）

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

動きやすい服装・上履き・水分補給（水筒等）持参でお越しください

申込み先：090-6000-5875（舟橋）・必ず申込みお願いします

毎月の健身気功講習会で健康増進！

「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

若葉台スポーツ・文化クラブ

協力：大陸武術協会