『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:4/22 ·5/20·6/17(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

Vosc 若葉台スポーツ・文化クラブ

D·L·W·S 協力：大陸武術協会

@@@@@@@@@@大陸武術協会 @@@