

# 『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

申込み先:090-6000-5875(舟橋)・必ず申込みお願いします

\*\*\*\*\*

「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

\*\*\*\*\*