

# 武術太極拳教室 【昼】

- ★ゆっくり呼吸をすると、副交感神経が刺激され、血圧を下げる効果があります。
- ★ひとつひとつの動作を、とぎれることなく流れるように行います。
- ★呼吸は自然に静かに、気持ちはリラックスさせてゆっくり行います。



## 武術太極拳教室【昼】の皆さん



### 武術太極拳教室【昼】のご紹介

開催日程：毎週木曜日【午後1時30分から3時30分まで】

定員：30名

講師：伏見みつい、鈴木瑞枝、佐藤三恵、  
森千賀子、宍戸優子、平田英生、植木正明

特徴：武術太極拳での健康効果

- ①ゆるやかな動きで、自然治癒力を高めます  
健康にいい呼吸法と拳法を組み合わせしており、血圧を下げる効果があるなど体にいい影響があるといわれています。
- ②心身をリラックスさせる副交感神経を刺激します  
太極拳の呼吸、動きは、リラックス効果や豊かな感情を養ってくれるといわれています。

活動内容：養生功・入門・初級太極拳

24式太極拳、32式剣太極拳、42式総合太極拳

必要な物：上履き、飲物、タオル、敷物、など

会費など：2,000円/月

教室生：17名（内訳 女性：15名、男性：3名）

年齢層：50～80歳代