

元気で健康になる体操 健康太極拳

運動が苦手な人も体が硬い人も
誰もが楽しめ心と体が元気になる
とても優しく取り組める体操です

●生活習慣病の予防にも

生活習慣病の予防には、食生活と運動習慣が大切。太極拳は、早歩きと同じくらいの運動強度があります。

●転倒予防にも

太極拳では、常に足裏を使って重心を支え、体の軸をしっかりさせます。バランスの良い足運びを行う習慣が付き、転倒予防につながります。



●認知症の予防にも

異なる動作を同時に行うことで認知機能が強化されると言われています。両手両足を別々に動かす太極拳は、認知機能の強化に役立ちます。

健康長寿にも
強い味方です

楊名時八段錦・太極拳

日本でもっとも早い時期から普及した太極拳です。
年齢や体力に関係なく幅広く楽しめるので、
日本で多くの人たちに愛好されています。

「健康太極拳」は楊名時八段錦・太極拳に
基づいています

NEW

元気で健康になる体操 健康太極拳



運動が苦手な人も体が硬い人も誰もが楽しめ心と体が元気になる、とても優しく取り組める体操です。

- ◆ 第1・3(日) 13:00~14:30
- ◆ 第2・4(木) 13:30~15:00
- ◆ 受講料/5,280円

◆講師/伊東 俊彦 南林間カルチャーセンター

リンク➡ **南林間カルチャーセンター**

〒242-0006 大和市南林間1-6-11

小田急マルシェ2F(南林間駅階段横)

電話:046-278-0311