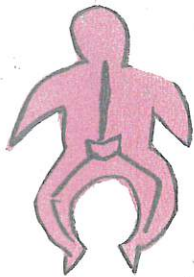


体と心のゆがみは、万病のもと、ゆがみを

取って、身も心もスツキリと！



なごやか市民教室

美と健康サポート太極拳

姿勢の崩れは万病のもと。歪みを取り、動ける体づくりから始め筋肉強化はもとより寝たきり・認知症も遠ざける健康体操です。

【日 時】 1月26日、2月2日、9日、16日、23日(金)※23日は祝日です。
各14:00～15:30

【講 師】 鈴木 勝太郎

【対象・定員】 一般 15人

【受講料】 2,500円(全5回分)

【教材費】 1,000円

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具

【締 切】 11月16日(木) 必着



< 美と健康サポート太極拳のカリキュラム >

- 1 回目(姿-スツキリ) 体の歪みを測定、矯正する指導図で運動。
(気力-ミナギル) 究極の呼吸法、丹田呼吸を会得。
- 2 回目(体-ピンピン) 自己整体と体幹づくりで万病のもと除去。
(腰、背骨-シャキリ) 背骨のコンデショニングで柔軟な背骨と慢性疲労除去。
- 3 回目(動き-テキパキ) ゆたり・ゆっくりの太極拳で足腰強化と切れのある体を醸成。
- 4 回目(身心-ハツラツ) 脳の若返りで認知症対策、テロメアの育成で長寿健脳さらに持病対策。
- 5 回目 2～4 回をシステム化で運動効果を倍増。

場所：北生涯学習センター第1・2和室

インターネット「名古屋電子申請サービス(<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>)」によるお申し込み、又は、往復はがき「往信用の裏」に①講座名②住所③氏名(ふりがな)年齢(学年)④電話番号をご記入いただき北生涯学習センターまでお申し込みください。

電子申請サービス
北生涯専用
二次元コード →



詳しくは北生涯学習センター(052-981-3636)へお問い合わせください。