公園イベント開催！

初めての 太極拳で健康力UP

JR駅から両公園とも徒歩約5分！！駅近

4/21 木 洋光台西公園

4/28 木 港南台西公園

昨年に続き、本年も4月21日木曜日（洋光台西公園）及び、4月28日木曜日（港南台西公園）に「初めての太極拳」イベントを開催します。

ゆったりと動く太極拳は、日頃、運動に慣れていない方や足腰、体幹を強くしたい方にお勧めの健康法です。

久しぶりに身体を動かすという方や身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。ゆっくりと身体を動かしながら深い呼吸を繰り返し、心身共にスッキリしませんか。

終わった後は美味しいお弁当付きですので、青空の下、一緒に昼食を取りましょう。

◆健康長寿の鍵

元々武術として生まれた太極拳ですが、今日では老若男女誰でも無理なく取り組める健康法として、世界中に広まっています。ゆっくりと途切れることなく動き続ける太極拳は、気血の流れが良くなり、足腰や体幹を強くしたい方に最適な健康法です。身体を外から強くすることはもちろん、内臓など身体の内から強くする働き、更には安眠効果といった精神的効用まで、その効果は多岐にわたっています。

◆ゆっくりとした動作

激しい動作やリズミカルな動きではなく、ゆっくりとした途切れることのない動作は、心臓や関節への負担が少なく、効果的に足腰を鍛えると同時に、心肺機能を高めることができます。太極拳は歩行や姿勢保持など身体を支える重要な筋肉（抗重力筋）を効果的に鍛えることから転倒予防にも役立ちます。

◆深くゆったりとした呼吸

呼吸は身体の動作と密接に繋がっています。ゆったりとした深い呼吸（腹式呼吸）を繰り返すことで、気血の流れが良くなり、自律神経の安定にも効果的です。

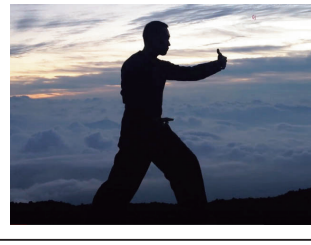
■気軽にご参加を

久しぶりに身体を動かすという方や身体が硬い方、過去に太極拳の型は難しいと諦めた方も安心してご参加下さい。

終わった後は美味しいお弁当でお腹もしっかりと満たしましょう。人数を制限して開催しますので、ご参加される方はお早めにご予約下さい。両公園とも最寄りの駅から徒歩約5分（詳しくは下記地図参照）です。

■講師より

初めての太極拳イベントでは、基本動作の修練と併せて3つの型を繰り返し練習する予定です。日頃の疲れや凝り固まった身体をゆったりとした動作と深い呼吸で整えましょう。



講師：Ryuichi（Ryu） 武術歴30年。

日本トップレベルの武術団体において太極推手大会準優勝。24式太極拳や自然健康体操（導引法）、及び武道教室を主催。現在、自身でも太極拳の源流である老架式の修練に励み、技能向上に努めている。右記、動画は富士山で太極拳を演じたもの。

受付 横濱タウン新聞

お申込み

初めての 太極拳 イベント（約60分）

お電話受付時間10時～17時（平日）

TEL 045-831-5211

ask@town-np.jp

①お名前 ②ご連絡先
③参加日 ④参加人数
※両日ご参加も可
※当日払いです。

内 容

- 準備体操（練法）
- 太極拳（24式、老架式より抜粋予定）
- その他

※体力に応じて途中休憩自由です。
※雨天中止

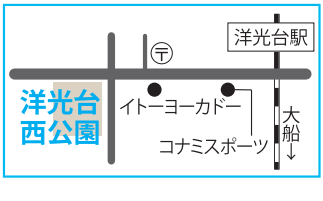
◆時 間：11時～12時
◆参加費：1名2千円（お弁当付き）
◆動きやすい服装、飲料水、お手拭き持参
※要事前予約（人数制限有り）

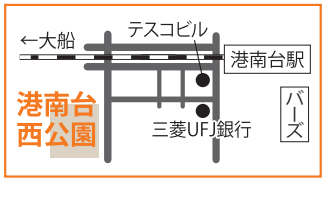
※要マスク※体調の優れない方はご参加頂けません。
※お弁当の準備がありますので、万が一当日キャンセルをされた方も参加費を頂戴致します。
ご了承の上、お申込み下さい。

集合場所：各公園共に駅寄り入口付近

①4月21日木曜日

洋光台西公園



②4月28日木曜日

港南台西公園