

No.26	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	登録名	ケンコウタイキョクケン (ヤマザキ シュウイチ)						指導	講演	披露	
主な 内容	健康太極拳 (山崎 修一)						○				
	立っても座ってもできる！太極拳						ジャンル	体操			

～初めての方から経験者まで！また座ったままでも大丈夫！一緒にゆったりと「太極拳の世界」を楽しみましょう！～

- 「楊名時八段錦・太極拳」を基にプログラムを組み立てています。「楊名時八段錦・太極拳」は年齢や体力、性別を問わずどなたでもできる健康法です。深くゆっくりした呼吸と動作で、からだところを美しくすやかに調えていきます。
- プログラムの二本柱は「八段錦」と「太極拳」です。
  - ・八段錦…中国で 800 年以上の歴史をもつ、呼吸法に合わせた 8 つの型の気功です。ゆっくり動くことで気力の充実と、心身のリラックスができます。
  - ・太極拳…優雅に舞うような無理のない一連の動き（24 型）で構成されています。呼吸法にのっとり内面の気を養い、血流を良くして病気を予防する健康法です。

■ 経費（材料費等）	一回（60分～90分）5,000円（応相談）
■ 依頼者が準備するもの	特に無し
■ 交通手段	公共交通機関
■ 資格・経験	・NPO 法人日本健康太極拳協会認定 楊名時太極拳 師範 ・高齢者福祉施設等で指導中
■ 対象者	主に中年層から高齢者まで

--

活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火			
	水		○	
	木		○	
	金	○		
	土			
	日			
応相談：活動日・曜日、日時等は応相談				
活動可能地域：横浜市内				