

指導(活動)分野	ツボと呼吸の健康法	指導 披露 講義
ふりがな	みんなの きこうくらぶ	登録番号
氏名またはグループ名	みんなの気功クラブ	G - 2
指導(活動)内容	・だれにでもできるとっても簡単太極拳 ・座ってできるセルフ つぼマッサージ	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input checked="" type="radio"/> 大人 <input checked="" type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・鍼灸マッサージ師(国家資格) ・中区で1996年より続いている講座です ・主に、本牧地区センターにて活動しています	
経費	・指導(活動)料 500円/回 <input type="checkbox"/> 材料費 なし <input type="checkbox"/> 交通費 なし	

【プログラムの一例】

だれにでもできるとっても簡単太極拳

定員:20人 所要時間:30分

- ① 準備運動
- ② 呼吸に合わせて太極拳運動

座ってできるセルフ つぼマッサージ 定員:20人 所要時間:45分

- ① リラックス法と腹式呼吸法
- ② 頭から足先まで全身のセルフマッサージ
- ③ 背骨矯正、姿勢体操

・太極拳は、途中で休憩しながら行います



【街の先生からひとこと】

呼吸法やゆったりした太極拳動作により心身をリフレッシュ！

つぼも覚えられます。

東洋医学にもとづいた健康体操です。

見学・体験いつでも自由！お気軽にどうぞ。

