

健康太極拳と 健身気功

太極拳は中国に伝わる武術の一つで、滑らかで緩やかな動作を特徴としています。これらの動きを通して、脚力や筋力の向上をはじめ、自律神経の調整、気血循環の促進、バランス感覚の改善など、さまざまな効果が期待されます。身体への負担が少ないため、中高年の方やデスクワークが中心の方にとっても取り組みやすく、日常生活に無理なく取り入れられる健身法といえます。

健身気功は中国の有名な伝統気功から厳選し、健康と養生に重点を置き、科学的整理を経て、神秘化、複雑化の内容を取り除き、安全性と普及性を強調したフィットネスプログラムです。

⑤ **10/10** (土) ⑥ **10/24** (土) ⑦ **11/14** (土)

会 場 横浜・健志台キャンパス
横浜市青葉区鴨志田1221-1

10:00~11:30

対 象 一般

定 員 各回 30名

受講料 各回 1,000円
(本学学生は無料)

申 込 ⑤ 9/9 (水) 9:00 ~ 9/30 (水)
⑥ 9/25 (金) 9:00 ~ 10/14 (水)
⑦ 10/14 (水) 9:00 ~ 11/ 4 (水)

各回、定員に達し次第、締め切ります。
最少催行人数(10名)を下回った場合、開催を中止することがあります。

申込フォーム



講師



非常勤講師
リュウ シ
劉 志

北京体育大学卒業
日本体育大学大学院修了
体育科学博士

主催：日本体育大学

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務室 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く



公開講座
ページ