

深い呼吸とゆったりとした動きのエクササイズ

健康太極拳

太極拳は中国発祥の武術です。ゆったりとした全身運動で、**脚力・筋力アップ**が期待でき、**自律神経を整え**、**気血循環の促進**、**バランス感覚の改善**などの効果があります。力を使わず、**身体へ負担がとて**も少ないので、始めやすく続けやすい、皆が楽しめる運動です。中高年の方やデスクワークの方にとって、最適な健身法です。この講座では、中国武術国家一級審判の資格も持っている講師が、最も基本である、**簡化24式太極拳**をやさしく教えます。

日時

① 5月16日(木) 17:30~19:00

② 5月23日(木) 17:30~19:00

③ 6月 8日(土) 10:00~11:30

※後学期は横浜・健志台キャンパスにて開催予定

会場

日本体育大学 東京・世田谷キャンパス
教育研究棟 ①②BF 3B03体操場 ③BF 記念講堂
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員、本学学生

定員

各回30名

受講料

各回1,000円

(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

4/15(月)9:00から ①5/1(水) ②5/9(木) ③5/29(水)まで



申込フォーム



定員に達し次第、締切



日本体育大学
非常勤講師
劉 志

(リュウ・ジィ)
北京体育大学卒業
日本体育大学大学院
修士 体育科学博士

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1

☎ 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

☎ 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