

シニアスポーツ振興事業

主催：東京都（公財）東京都スポーツ協会 （公社）東村山スポーツ協会

主幹：東村山市武術太極拳連盟

生涯スポーツ 太極拳で楽しい交流

■日時：6月22日（土）13:00～16:00（予定）

■場所：東村山市スポーツセンター 第2体育室

* 運動できる服装 運動靴（上履き）筆記用具等ご持参ください
マスクは各自の判断でご使用ください



潮田佐枝子先生による講演・講習会

『身体の養生 太極拳と薬膳』



《潮田佐枝子先生プロフィール》

（公社）日本武術太極拳連盟講師

NPO 東京都武術太極拳連盟講師

（一社）日本中医營養薬膳学研究会認定薬膳講師

伝統呉式の伝人馬長勲老師から13年間学んだ太極拳、中国医学・

中医營養薬膳学を通して”中医学的養生法”を实践・研究されています。



食事と運動は生命活動の基盤。

中国の医家達は2000年以上前から病気の予防を重視し、中国医学的養生法に合った食事法や運動法などを研究して、健康維持や病気の予防・治療に役立ててきました。

この講習会では、前半に座学講義で中国医学に基づく薬膳について学び、その後に太極拳実技を通して気持ちよく体の気血を巡らせます。

それにより中国発祥の太極拳と薬膳は深い関連があり、共に心身の健康に役立つと言う事を少しでも感じて頂ければと思います。

東村山市武術太極拳連盟では現在 約230人が所属、27サークルで活動しています。太極拳は年齢問わず続けられる生涯スポーツとして心身の健康に大変注目されています。何歳からでもはじめられます。東村山市武術太極拳連盟ホームページより体験の案内をご確認ください。

初心者さん



*お問い合わせ 川崎 090-1555-2996