



今注目の健康法「太極拳」

ハーバード大学では、太極拳を「No pain, Big gain」とし、デメリットがなくメリットが大きい健康法として取り上げており、その健康効果が注目を集めています。このように注目を集めている太極拳ですが、すでに世界中で太極拳は健康増進活動やリハビリテーション訓練の一環として広く取り入れられております。太極拳は「中国の健康体操」といったイメージがありますが、現在、欧米諸国でもその健康効果が話題となり、老若男女を問わず大流行しています。

太極拳はゆっくりとした動作と、独特の呼吸法で行います。これは身体に負担がかからない動作であるため、子供から高齢者まで誰でも行うことができ、無理をせず身体に良い効果を与えます。

田園調布グリーンコミュニティの太極拳クラスでは、太極拳の発祥の地でもあり世界遺産にも登録されている中国の武当山で生まれた太極拳を学ぶことができます。

あなたも太極拳を始めてみませんか？



～無料体験(1回)受付中～

◆参加者の声◆

- ・腰痛・肩こりが楽になってきた
- ・終わったあとの爽快感スッキリ感がたまらない
- ・血液がサラサラと体に流れていることを実感できる
- ・姿勢が良くなってきた
- ・家でも気功を実践。気持ち良い汗を流せる
- ・マッサージに通う回数が減った
- ・イラッ！としたとき、学んだ呼吸法で気分転換できる
- ・なかなか眠れないときに行う呼吸法でいつの間にか入眠
- ・新しい友達が出来た
- ・繰り返し「型」を教えてくれるので覚えが悪い私も安心して通える
- ・息切れしなくなってきた



	太極拳・気功 中級クラス	太極拳・気功 初級クラス
開講日	第1・第3・第5木曜日	第2・第4木曜日
時間	10時00分～11時00分	9時30分～10時30分
場所	田園調布親睦会館2階	
会費	メンバー1,000円/1回シーズン一括払い 一般1,200円/1回	
持ち物	上履き、運動しやすい服装、飲み物、タオル	

※年間登録料1,500円をお支払いいただくと、すべてのプログラムにメンバー料金でご参加いただけます

お問い合わせ・お申し込み

一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ事務局

TEL 03-6715-6866

e-mail info@den-green.com

http://www.den-green.com



インストラクター紹介



■山中理恵

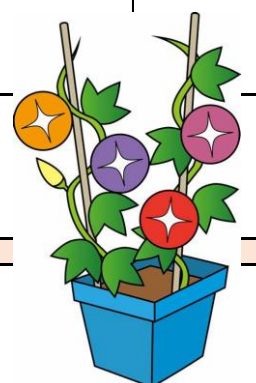
■WIMA認定ティーチャー

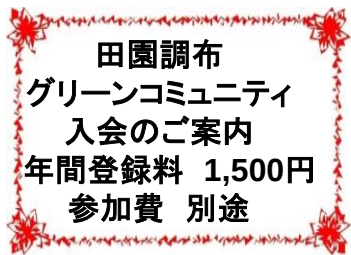
■世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

■皆さんこんにちは！

太極拳クラスでは、呼吸や姿勢などを意識しながら太極拳の動きを通して全身をくまなく動かします。身体が硬くても大丈夫！ずっと運動してなくても大丈夫！どなたでも、すぐに始められるので、ぜひ、お気軽にお越しください。

7月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ヒラティス1,3週			10:00 NWペーシック
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小			19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ヒラティス2,4週		9:30 NWエンジョイ	
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ヒラティス1,3週			9:30 美ランニング 10:00 ホールウォーキング
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 ビーチボール東一 バド田園調布中	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ヒラティス2,4週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	29	30	31				
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		19:00 ビーチボール久原				※7/17, 7/19のFBキッズは予備日となります



田園調布
グリーンコミュニティ
入会のご案内
年間登録料 1,500円
参加費 別途

※天候により中止となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com

～～プログラム一覧～～

プログラム名	略称	参加費	活動場所
フットボールアカデミー	FB	1200円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1200円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンプレイス	バド調布大塚 バド田園調布	大人500円 小中学生300円	調布大塚小学校体育館 田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		300円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	田園調布親睦会館
体ケア・ヒラティス		シーズン一括払い	田園調布親睦会館
ポールウォーキング	PW	500円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
ノルディックウォーキング	NWペーシック NWエンジョイ	500円/1回チケット制	せせらぎ公園 毎月HPで告知
シニア健康体操		無料	田園調布特別出張所
ビーチボール雪谷		200円	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原			久原小学校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	調布大塚自治会館