

2026年春季 太極拳講座 「酒折」太極拳

5つのポイント



- ①運動が苦手な方・運動不足の方でもお気軽に参加できます!
- ②レベルに合わせてお教えます! 決して難しくありません!
- ③特別な道具や服装はいりません! 端
- ④免疫力が身につきます!
- ⑤駐車場も完備しているので通いやすい!

全12回:土曜日

【4月】 25

【5月】 9・30

【6月】 13・20・27

【7月】 4・25

【8月】 8・29

【9月】 5・26

【時 間】 経験者コース 10:00 ~ 11:30(空きなし)
初心者コース 13:00 ~ 14:30(空きあり)

【定 員】 各コース 10名

※応募者が5名に満たない場合は開講しない場合があります。

【受講料】 各コース 15,000円(税込)

【会 場】 山梨学院大学孔子学院

- ▶ 柔軟性の向上や筋力の維持により、転倒予防に役立ちます。
 - ▶ 関節を無理なく動かすことで、関節炎の予防・改善が期待されます。
 - ▶ 深い呼吸とゆったりした動きにより、ウォーキングよりも高い抗酸化作用があるといわれています。
 - ▶ 副交感神経を刺激し、血圧を安定させる効果が期待されます。
 - ▶ 中性脂肪やコレステロールなど、血中脂質の改善に役立ちます。
 - ▶ 認知機能の維持・向上に役立ち、認知症予防につながるとされています。
 - ▶ 心身がリラックスし、睡眠の質の向上が期待できます。
 - ▶ 気分の落ち込みやストレスの軽減、うつ予防・改善に役立ちます。
 - ▶ 肩こりや腰痛の緩和が期待できます。
- ※効果には個人差があります。



申込フォーム



【お申込み/問い合わせ先】

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

山梨学院大学キャンパス内 山梨学院大学孔子学院事務室

TEL 055-224-1270 / FAX 055-224-1281

<http://www.ygu.ac.jp/confucius/> E-mail:yg-kongzi@c2c.ac.jp



山梨学院大学孔子学院

Confucius Institute at Yamanashi Gakuin University