

# 心身の健康と仲間づくり

## 太極拳経験者の声抜粋

体に良いこと	<b>足腰の強化</b> 足腰が丈夫に、動きが柔軟、転倒しなくなった。
	<b>健康体に</b> 病気に掛かり難くなり、回復も早い。
	<b>姿勢の改善</b> 姿勢が良くなり、猫背が治りそう。
	<b>持病の改善</b> 膝痛、腰痛が軽減、肩こりが解消した。
	<b>体幹強化</b> 体のバランス感覚が良くなった。
	<b>運動習慣</b> いつでもどこでも手軽に体を動かす習慣がついた。
	<b>呼吸法</b> 正しい深い呼吸で健康維持。
心に良いこと	<b>仲間ができた</b> 知り合いが増え仲間といると楽しい。
	<b>充実した日々</b> 新しいことを知る、覚える、楽しみが増えた。
	<b>精神的安定</b> ストレス発散、精神的に落ちついた。
	<b>ボケ防止</b> 頭と体を使いやる気が出て痴呆予防。