

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