

山梨学院大学孔子学院

2022年  春季 

# 太極拳講座

## 「酒折」太極拳



5つのポイント



- ①運動苦手な方・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!
- ④コロナに打ち勝つ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】23

【5月】7・14・21・28

【6月】4・11・18・25

【7月】2・9・16

【時間】 経験者コース 10:00 ~ 11:30  
初心者コース 13:00 ~ 14:30

【定員】 各コース 15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】 山梨学院ギャラリー

最近、太極拳の健康効果が世界的に大きな注目を集めています。  
報告されている効果としては、以下のものが挙げられます。

- ▶ 柔軟性の改善や、筋力を維持することにより転倒予防につながる。
- ▶ 関節炎の予防改善。
- ▶ ウォーキングよりも抗酸化作用が優れている。
- ▶ 副交感神経を刺激し、血圧下げる。
- ▶ 中性脂肪やコレステロールなどの血中脂質を下げる。
- ▶ 認知機能を改善させ、ボケ予防に繋がる。
- ▶ よく眠れるようになる。
- ▶ 気分の落ち込みやうつ病の予防や改善に繋がる。
- ▶ 肩こりや腰痛を解消する。

(※上記の効果には、個人差があります)



受講申込  
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