

小田原練功の会

中国医療保健体操 練功十八法



参加者募集中！

ゆっくりとした音楽に合わせて行うどなたでもできるストレッチ体操です。呼吸をつけながら気持ちよく全身を隈なく動かします。整体効果のある優れた体操なので、身体の若さを保ちたい方は是非お気軽にご参加下さい。

三組の十八法とその特徴

前段（前十八法）—首・肩・腰・腿の痛みを予防・改善します。

後段（後十八法）—手足の関節痛や腱鞘炎の予防・改善や
内臓の調子を整えます。

益気功（続十八法）—呼吸器系・循環器系を丈夫にします。

☆半年かけて一組の十八動作を練習します。

日時： 毎月1回 日曜日

午前10時～11時30分

場所： おだわら市民交流センターUMECO 会議室4（外靴ok）

対象： 一般（年齢不問）

会費： 500円/回

指導・お問合せ先：小田原練功の会（練功十八法朋友会）

小島留美子（中国上海市練功十八法協会認定国際指導員）

Tel. 090-5330-8297

★練習日程など詳しくは「練功十八法朋友会」ホームページをご覧ください。

<http://renko18hoyu.jimdo.com/>