



短期集中！



太極拳教室

健康を育み、心身をリフレッシュ！

中国武術研究院直伝！！簡化二十四式太極拳 の一部

太極拳で、気持ちも体もすっきりしませんか？
初心者でも安心！みんなでしっかりステップアップ！

筋力
アップ

転倒
予防

認知症
予防

リラク
ゼーション
効果

開催日：2/20～3/27 毎週金曜日午前
※希望者は居残り練習あり
価格：12,980円 ※筋厚測定付き
※教室開始前までに健康度評価Aコースの受検が必要です

先着20名限定！

 あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

予約センター Tel.0562-82-0222

【受付時間】 9:00～17:00
【休館日】 月曜日 ※年末年始(12/29～1/1)

※月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。





スケジュール



<テーマ>

集合場所

<今のわたしを知る、からだチェックの日>

1階 受付前

評価日

2/18 9:00 ・健康度評価Aコース
↓ (採血、身体測定、食習慣、体力測定、等)
12:00 終了

<今日からスタート！自分の健康課題を知ろう！>

2階 講義室

1

2/20 10:00 ・体力測定 (握力・片足立ち・歩行速度・筋厚測定・15問の質問票)
↓ ・保健師講義 (結果説明 血液検査結果)
・運動実技「太極拳1」
12:00 終了

<「運動習慣を身につける第一歩」>

2階 講義室

2

2/27 10:00 ・運動講義 運動処方の説明 (フレイル・太極拳について)
↓ 運動実技「太極拳2」
11:30 終了

<食習慣を振り返り、私に合った食事を見つけよう>

2階 講義室

3

3/6 10:00 ・食事講義 食事結果説明・筋厚測定について
↓ ・運動実技「太極拳3」
11:30 終了

<グループワーク やりたいことリストを作ろう！>

2階 講義室

4

3/13 10:00 ・グループワーク
↓ ・運動実技「太極拳4」
11:30 終了

<教室での効果を測定しよう！>

B1フィットネスルーム

5

3/20 10:00 ・効果測定 握力、片足立ち、歩行速度、15問の質問票
↓ ・運動実技「太極拳5」
11:30 終了

<教室で学んだことを振り返る>

B1フィットネスルーム

6

3/27 10:00 ・結果説明「効果測定の結果説明」
↓ ・運動実技「太極拳6」
11:30 終了