

24-D-14

スポーツ健康学部

講座名 **太極拳で健康ライフ**

教授名 根本 範昭

人生100年時代、老いも若きも深〜い呼吸に合わせて、  
ゆっくりとあせらずに動きましょう。

それが、気血の流れを良くし、心と体が解き放されて健  
康に繋がっていきます。

少しぐらい不自由なところがあっても、動くことで人生  
を豊かにできます。

椅子に座った太極拳も行います。

