

【宇治・桂地区】



職員一般健康診断にあわせた健康太極拳体験のご案内(初心者むけ)

～ゆっくり動いてみましょう～

保健診療所の職員が呼吸（気功）と健康太極拳の簡単な案内をします。

はく吸うの、ゆっくりした呼吸にあわせ動いていきます。

日本でも太極拳が楽しめるように、考えられた健康太極拳の動きを、みようみまねでやってみましょう。

昨年度、本部地区のヘルシーキャンパス企画のなかで京大生協ルネや、保健診療所のオープンラボで、学生や教職員の方へご案内したものです。

お昼休みの短い時間ですが、参考になる動きがあれば、日ごろの運動にとりいれられてみてはどうでしょうか。

【宇治地区】

日時：9/20(金) 12:20～12:50

場所：健診会場の木質ホール

人数：10人程度

特に事前申込・参加受付はしませんので、当日会場におこしてください。

場合によっては、木質ホール近辺の屋外になることもあります。

【桂地区】

日時：9/25(水) 12:20～12:50

場所：健診会場の船井ホール(2階アスレチックルーム)

人数：10人程度

特に事前申込・参加受付はしませんので、当日会場におこしてください。

持ち物:上履き

【内容】(共通)

・教職員のかたは、秋から運動を始めるきっかけの、ひとつとして体験をされてみてはいかがでしょうか。興味があればどうぞお越しください。

お昼休み時間ですので、時刻になれば、始めます。途中参加・途中退出も自由です。

・参加にあたっての体調確認はご自身でお願いします。またケガのないようにお願いします。