

杉並練功の会

会場：jkk 東京・方南町ガーデンコート
コミュニティホール



ゆるやかな動きで中高年の
生涯健康づくり

☆練功十八法(中国健康体操)の正確な
技能の向上と腹式呼吸法です。
(練功十八法・前段・後段・益氣功)

☆息き息き長寿体操

日 時	毎週金曜日 午前10時～12時
会 費	月2,000円



杉並練功の会代表
東京都杉並区和泉4-44
二階堂 照江
電話 03-3313-8532

本部
NPO法人日本健康づくり協会
日本練功十八法普及センター
東京都大田区矢口1-29-3
電話 03-5741-7691
FAX 03-5741-6762



ゆるやかな動きで中高年の
“生涯健康づくり” です！

☆	日 時	毎週火・土曜日 8時～9時
☆	場 所	泉南緑地公園（和泉4丁目）
☆	内 容	練功十八法（中国健康体操） 前段・後段・益気功・十三字功・息き息き長寿体操
☆	指 導	NPO 法人・“日本健康づくり”協会公認 練功指導員及び指導士
☆	参加費	無料 ☆雨天中止
☆	長寿ポイント	75歳以上の参加者に1ポイント差し上げます

お願い：必ず各自、飲料水の使用~~器~~をして下さい。

杉並練功の会（旧）太極・さくら会
 1997年3月設立
 第一回（平成27年度）杉並区
 “杉並健康づくり”表彰団体

練功十八法・前段講習会



長年の習慣で自己流のクセがついてしまったり、理解が浅いままになっていたりすることもある。今回は改めて基本に戻り、より効果的で、正しい身体の動かし方を確認します。

【日時／講習内容】

☆第1回 令和元年10月4日(金):前段1節～9節

☆第2回 令和元年11月1日(金):前段10節～18節

※時間は両日とも12:00～15:00

会場:方南町ガーデンコート コミュニティルーム

参加費:2000円 (第1回、第2回 各1000円)

【講師】

山崎悦子:上海練功十八法協会公認指導員

辻 和江:上海練功十八法協会公認指導員



【主催】

日本健康づくり協会・練功十八法普及センター 支部・杉並練功の会

