

～ Hisa の Happy 気功 ～

日時：毎週水曜日 午後2：00～3：00

初回は
2025年10月1日

対象：当院の患者様（妊娠中の方は参加できません）

定員：10名

場所：2階 みらいホール

持ち物：タオル・飲み物 ※軽めの運動ができる服装できてね♪

参加費：500円

申込：産婦人科窓口またはお電話にて



健身気功とは

- ・中国政府が健康増進のために制定した伝統的な気功法
- ・北京体育大学によって現代的に再編



八段錦について

- ・健身気功の中で最も歴史が古く、広く普及している功法のひとつ
- ・柔らかな動きと、左右・上下に引っ張る(導引)ことで、全身の経路を整え、気と地の流れを良くすることが目的
- ・誰でも無理なく八つのシンプルな動作が最小限のスペースでできる



～ 継続することで健康効果が期待できる ～
楽しく無理なく続けましょう



八段錦

第一式(両手托天理三焦)

効果 内臓全体のバランスを整える

呼吸器

消化器

排泄器

