



公益財団法人 大阪コミュニティ財団 大阪スポーツ振興基金助成事業

病気予防の運動教室

現在の日本では、二人に一人が、がん罹患すると言われていています。運動はがんの発症・再発リスクを減少する可能性が高いことが示され運動の必要性は周知事実です。一方で、2019年から続く、新型コロナウイルスの感染拡大防止で外出自粛が続き、運動不足による身体機能の衰えや、人と会う機会の減少によって趣味の継続が難しくなったり、生きがいを感じなくなったという人が増えています。Withコロナの時代と言われる中で、安全に集まり、運動や交流を楽しめる場所を設け、心身ともに健康で豊かな生活を送ることを目的とし誰でも気軽にできる、さんだ SUN サン体操・太極拳・気功の運動教室を開催します。どうぞお気軽にお申込みご参加ください。

さんだSUNサン体操

2022年

第1回 6月11日(土)



第2回 11月20日(日)
10:30~11:30(開場10:15)
※途中休憩あり

講師：フリーインストラクター 佃 章子氏(フレイル予防教室運動指導員)

内容：①ウォーミングアップ ②さんだSAN サン体操
③姿勢のこと・呼吸のこと

さんだSUNサン体操は、三田市のオリジナル体操です。「いつでも、どこでも、だれでもできる」をテーマにつくりました。体力づくりと転倒予防のために筋力とバランス力をアップする運動を取り入れています。上手にできなくても、間違えても大丈夫です。笑ってごまかしたり、休んだり、できるところからマイペースで動いてみましょう。「楽しく!カラダもココロも気持ちよく」笑顔で楽しい時間を一緒に過ごしませんか。



太極拳

2022年

第1回 8月7日(日)



第2回 9月11日(日)
10:30~12:30(開場10:15)
※途中休憩あり

講師：三田太極拳協会 後藤 エツ子氏

内容：①講話「太極拳の健康効果」：15分
②準備体操：20分
③形練習(8つの動き)：40分(初心者：「入門太極拳」、経験者：「初級太極拳」)
④整理体操：10分

太極拳は、身体に無理な負担をかけず、体力に合わせて行うことができ、年齢・性別を問わず誰でもが練習し、どこでも、いつでも楽しむことができる生涯スポーツです。形練習では、注意点や正しい動作などを丁寧に解説します。はじめての方もどうぞお気軽にご参加ください。



気功

2022年

第1回 10月16日(日)



第2回 2023年 3月19日(日)
10:30~12:00(開場10:15)
※途中休憩あり

講師：楊 鍼灸治療院 楊 震傑氏(鍼灸師・気功指導員・介護予防運動指導員)

内容：①講話「自然治癒力を高める気功運動法と呼吸法」：15分
②呼吸の基本練習：30分 ③気功運動の基本練習：30分

気功運動はスローな動きで、自体重を活用して、平衡バランスを高め、反射神経の向上に役立つことがわかりました。さらに、呼吸法で肺機能を高め、風邪予防にも良い効果があります。呼吸法と気功運動法で自然治癒力を高めて、生活の質(QOL)の向上につなげてみませんか。



会場 まちづくり協働センター 多目的ホール(三田駅前 キッピーモール6F)

対象者 どなたでも(椅子に座ったままで運動できます。)

服装 動きやすい服装・履きなれた運動靴でご参加ください。

参加費 一般：500円/各回 会員：無料(年会費3,000円)

申込み 事前のお申し込みが必要です。締切：各回開催の10日前迄。

メール apply@piesanda.jp 電話 070-5664-2060(毎週土曜日午後1時~5時)

- ・参加希望者は、氏名、電話番号、住所を電話かメール、SMSで申込みください。
- ・複数人でお申し込みの場合は、裏面の申込書をご利用ください。
- ・お問合せは、返信まで1週間程度お時間をいただく場合がございます。
- ・締切後にお申込みされた場合は、ボランティア行事保険加入が出来ないことをご了承ください。

※開催日、講師、内容を変更する場合があります。最新情報はホームページをご確認ください。 <https://piesanda.jp/>

主催：NPO法人 P.I.E.GROUP.SANDA (パイグループさんだ)

後援：三田市・ハニーFM 協力：三田太極拳協会



運動できる
服装・靴



水分持参でご参加ください

感染症対策

当イベントは、三田市まちづくり協働センターが定める利用制限を基に、開催いたします。感染予防対策にご協力をお願いします。感染状況によって、中止や内容の変更等がある場合がございますので、予めご了承下さい。

