

八段錦是中華民族傳統的保健運動，透過八樣動作，驅使身體的十二正經經絡、奇經八脈等活絡舒展，進而讓身體的肌肉與筋骨靈活鬆柔。由於八段錦動作易學不難，肢體拉與拔、開與合都是那麼優美柔華，因此定名為“八段錦”。若持續不斷的演練，必定可以養生保健、延年益壽。

八段錦

活力養生
守護健康

午茶話療聚會

日期：105年4月15日 週五

時間：14:00 ~ 16:00

講師：楊逢時(亞運會武術國際裁判)

報名：電洽或網路免費報名

名額上限：30名

地址：高雄市三民區九如二路150號9樓之1

洽詢專線：07-3119137 分機 208 / 206



圖片來源

夢工廠動畫工作室



財團法人

台灣癌症基金會

FORMOSA CANCER FOUNDATION