

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No20

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（太極拳）
ふりがな	にしお さきこ
氏 名	西尾 咲子
生 年	昭和 34 年
住 所	土岐市下石町 420-2
電話番号	080-3688-7071
FAX 番号	0572-57-7071
メールアドレス	sakekoimiev@gmail.com
所属団体	NPO 法人日本健康太極拳協会・楊名時八段錦・太極拳愛知県支部
経験	1999 年 1 月より入門、2011 年 師範取得
活動歴	肥田町・下石町女性の会依頼の健康講座、各地区公民館での健康講座にて指導。現在「しあわせ太極拳」教室を文化プラザにて開講中
資格免許等	楊名時太極拳師範、ラジオ体操 B 級指導員、シルバーリハビリ体操指導士
講師料／材料費等	講師料：参加者 1 人あたり 500 円
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 1.5 時間
指導内容	楊名時八段錦、太極拳を少しずつ覚えながら呼吸法も取り入れます。そして、一人一人の体力に合わせた動きを無理なく行います。
P R	太極拳は、自分本来の力を高める運動です。常に足裏を使って重心を支え、体の軸をしっかりと保つので、バランスの良い足運びを行う習慣が付き、転倒予防につながります。また、深呼吸をしながら両手両足を別々に動かすことで認知機能が強化されるとも言われています。 健康長寿をめざす太極拳、あなたも始めてみませんか？
指導可能地域	市内全域
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	特定しない