

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No33

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
生年月日	昭和 34 年
住所	土岐市下石町 420-2
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、24 年目に入る
活動歴	旧土岐市婦人スポーツ協議会・肥田女性の会健康講座・曾木公民館講座にて指導経験あり。現在、社会教育関係団体（妻木公民館）西陵太極拳にて指導している。
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	楊名時太極拳、八段錦を少しずつ覚えながら呼吸法も取り入れ、ひとりひとりの体力に合わせた動きで無理なく行います。
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、体の軸をしっかりさせますので、バランスの良い足運びを行う習慣がつき、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
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	特定しない