

団体紹介資料

ふりがな 団体名	たい きょく けん もく しょう かい 太極拳 木曜会
活動内容	太極拳
団体及び活動内容 のPR	70歳前後の方々が活動しています。 ストレッチ中心の準備運動から始まり、決められた 型を丁寧に練習しています。 ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力 を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止 につながります。 他にもいろいろな効果が ありますので是非ともお試しください。
実施場所	泉公民館
実施日	毎週木曜日（月4回）
実施時間	午前10時～午前11時30分
団体の登録者数	17人
会費	有（ 1人あたり 1,500 円） ・ 無
講師名	木村賢司
問合せ先	氏名 平井幹枝 電話番号 54-2469

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。