

様式第 2 号（第 7 条関係）

団 体 紹 介 資 料

ふりがな 団体名	しろやま たいきよくけん しろやま 太極拳
活動内容	太極拳の練習
団体及び活動内容 の PR	➤ 運動と呼吸法を組み合わせた太極拳は、「最高の若返り作戦」です。 ➤ 脳の御馳走は酸素です。有酸素運動で「脳の栄養」を増やします。 ➤ 練習では、ストレッチと「八段錦」という呼吸法を取り入れています。 ➤ 「頭は使えば使うほどよくなります」太極拳では、ものを覚える力がつき何歳になっても脳の働きは活発になります。 ➤ 誰かと「一緒に好きなことを楽しむ」ことは、最高の脳トレと運動です。
実施場所	妻木公民館 2F 大ホール
実施日	毎月 第 1・第 2・第 4 金曜日
実施時間	毎回 2 時間（午前 10 時～12 時）
団体の登録者数	11 名
会費	有（毎月 2,000 円） ・ 無
講師名	水野敦子 先生
問合せ先	氏名 安藤一夫 電話番号 57-2407

※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、広く一般にこうかいします。