

団体紹介資料

ふりがな 団体名	たい きょく けん 太極拳	もく よう かい 木曜会
活動内容	太極拳	
団体及び活動内容 のPR	<p>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って、 決められた型を丁寧に練習していきます。 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、是非ともお試しくたさい。</p>	
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	13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 南波いさ子	電話番号 090-1754-0187

※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。