

## 団 体 紹 介 資 料

ふりがな 団 体 名	しろやまたいきよくけん	登録 No
	しろやま太極拳	会員数 10 名
分 野	教養、文芸、語学、美術・工芸、音楽、園芸、舞踊、 <b>スポーツ</b> 、生活、 福祉・地域活動 <span style="float: right;">どれかに○を付けてください</span>	
活 動 内 容	太極拳の練習	
簡 単 な P R	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 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。</li> <li>▶ 「頭は使えば使うほどよくなります」太極拳では、覚える力が付き何歳になっても神経細胞は増え「脳の働き」は活発になります。</li> <li>▶ 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。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。</li> <li>▶ よい「睡眠は脳の疲れを落とす」と言われます。部員の多くは風邪もひかず、よく寝るようになったといえます。</li> <li>▶ 誰かと「一緒に好きなことを楽しむ」のは最高の脳トレと運動です。</li> </ul>	
主な活動日と時間	第1・第2・第4火曜日の10時～12時まで。	
主 な 活 動 場 所 (利用部屋)	妻木公民館 2F 大ホール	
会 費	月額 2000 円	
講 師 名	水野敦子先生	
問 い 合 わ せ 先	氏名 安藤一夫	電話番号 57-2407