

団体紹介資料

ふりがな	はなのきだいがくたいきょくけん	登録 No
団体名	はなの木大学太極拳クラブ	会員数 名
分野	教養、文芸、語学、美術・工芸、音楽、園芸、舞踊、 スポーツ 生活、福祉・地域活動	
活動内容	太極拳の練習	
簡単な P R	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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。 ➤ 「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。 ➤ 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。 ➤ 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。 ➤ 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。 	
主な活動日と時間	第1金曜日 第3金曜日の10～12時	
主な活動場所 (利用部屋)	妻木公民館 2F 大ホール	
会費	年会費 10,000円	
講師名	水野 敦子先生	
問い合わせ先	安藤一夫 57-2407	