

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No33

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション（太極拳）
ふりがな	にしお さきこ
氏名	西尾 咲子
生年月日	昭和 34 年
住所	土岐市下石町 420-2
メールアドレス	sakekoimiev@gmail.com
所属団体	NPO 法人日本健康太極拳協会・楊名時八段錦・太極拳愛知県支部
経験	1999 年 1 月より入門、24 年目に入る
活動歴	旧土岐市婦人スポーツ協議会・肥田女性の会健康講座・曾木公民館講座にて指導経験あり。現在、社会教育関係団体（妻木公民館）西陵太極拳にて指導している。
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回当たり 5,000 円
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 1.5 時間
指導内容	楊名時太極拳、八段錦を少しずつ覚えながら呼吸法も取り入れ、ひとりひとりの体力に合わせた動きで無理なく行います。
P R	太極拳を知っていますか？それは芸術であり、武術でもあり、哲学（人生観や心の持ち方）をも含んだ心身の健康法です。その歴史は大変古く、数千年前の中国に起源を發します。いつでも、どこでも、そして誰にでもできる、まさに忙しい私達現代人にぴったりの気功健康なのです。身体中の無駄な力を除き、頭の中も空っぽにしてゆったりと・・・さあ、始めましょう。
指導可能地域	市内
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	特定しない