

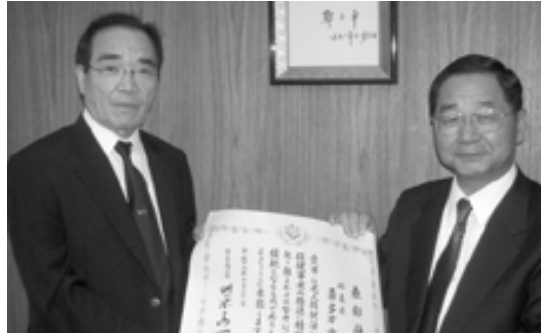
■ 太極拳のまち・喜多方ニュース

「太極拳のまち」福島県喜多方市はこの数年来すすめてきた「太極拳を取り入れた体操による介護予防事業」で厚生労働大臣表彰を受章した。受章したのは全国9市町村と8団体。10月31日、東京・霞ヶ関の中央合同庁舎で行われた表彰式には白井英男喜多方市長と高橋信同市高齢福祉課長が出席した。

受章報告のために日本連盟を訪れた白井市長は「太極拳のまち宣言都市として、今後も太極拳に親しみながら介護予防事業をすすめたい。科学的な検証のもとに考案した『太極拳ゆったり体操』を全国にひろめたい」と話した。

「太極拳ゆったり体操」DVD手引書発売

喜多方市ではこのほど『介護予防のための太極拳ゆったり体操』のDVD付き手引書を発行した。手引き書はオールカラー20ページ



日本連盟を訪れた白井英男喜多方市長(右)と村岡久平副会長で体操作成の経緯、太極拳ゆったり体操1(入門編)、同2(ステップアップ編)の写真による解説と一連の動作を収めたDVD1枚からなっており、すでに発売中。

また喜多方市では太極拳ゆったり体操の普及をはかるための講習会などを今後積極的に開催する。

太極拳ゆったり体操サポーター(普及員)講習会 開催のご案内

昨年度末に完成し、この程DVD付き手引が発売された「太極拳ゆったり体操」のサポーター講習会を下記のとおり開催いたします。太極拳を正しく理解し、共に普及していくサポーターを育成するための講習会です。是非ご参加ください。

体操サポーターとは？

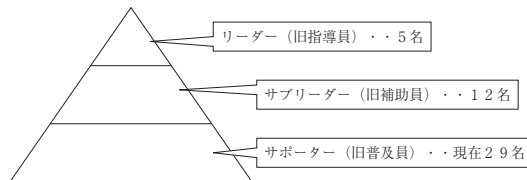
日時：

11月25日(日)
9:30~16:45

体操を正しく理解し、普及のサポートをします。

現在はこのようなピラミッド型の指導員体制となっています。

会場：喜多方市総合福祉センター
多目的ホール



講師：安村 誠 司 氏 福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 教授

松崎 裕 美 喜多方市高齢福祉課太極拳のまち推進係長・太極拳ゆったり体操リーダー

内容： 9:30~9:45 開講式
9:45~10:45 ① 体操作成の経緯、介護予防における運動の必要性
11:00~12:00 ② 体操の動作・及び指導法について
12:00~13:00 休憩
13:00~14:00 ③ 体操座位の動作解説
14:15~15:15 ④ 体操立位の動作解説
15:30~16:30 ⑤ グループワークとまとめ
16:30~16:45 閉講式

※1日で①~⑤まで全てを受講した方に「太極拳ゆったり体操サポーター講習会修了証書」をお渡しいたします。

定員：70人 受講料：無料

資料：「太極拳ゆったり体操DVD付き手引」

※お持ちでない方には、当日実費で頒布いたします。(税込2,100円)

申込期間：平成19年11月1日(木)~11月20日(火) ※定員になり次第締め切ります

問合せ・申込先：喜多方市高齢福祉課 太極拳のまち推進係 (申込は電話かファックスで)

電話 0241-24-5242 ファックス 0241-25-7073