

エントリーカード (NPO用)

① 団体名	NPO 法人養生研究会			
② 連絡先	TEL	078-955-3527	メール アドレス	info@yojo-kobe.org
③ 活動分野	保健、医療又は福祉の増進を図る活動			

④ 活動内容

☆教室運営	
① 気功教室（健康の増進と心身の改善のための気功教室）	
② 気功指導員育成教室	
☆講習会講師派遣(2015年)	
① 「気功講習会」(株)アルプラン主催	
☆ボランティア活動	
① 早朝気功教室開催<月1回>岡本長子公園	
② 「ひろばの昼体操」講師<月4回>東灘区役所前広場：ひろばを活用した昼体操事業実行委員会主催・神戸市東灘区社会福祉協議会後援	
③ 病院内気功教室講師<月1回>大阪さやま病院：泉北気功会協賛	
④ 学校・自治会主催「気功教室」講師	
⑤ 個人指導<適宜>病後のリハビリ支援の為に気功指導・精神疾患の治療支援の為に気功指導	
ホーム ページ	http://yojo-kobe.org/kenkyukai.html

⑤ 今後の活動、方向性

気功は体力のない方が健康増進を図るのに、有効な運動方法です。東洋医学と西洋医学の理論に基づく5分から10分間程度の有酸素運動は簡単な動作で誰でも気軽に行うことができます。正しく理論を理解して行うことで効果が顕著に現れます。体力に応じ、運動量を増やすことも可能です。

今後の活動として、病院・法人・企業などで理論を理解しながら行う気功講習会をする機会を頂けることを希望しています。①体力のない人向けの講習 ②スタッフなど体力はあるが体を動かす機会のない人向けの講習

また、多くの方に体験して頂けるよう公園やひろばなど誰でも参加できる場所で、心身を調える気功体操を提供していきたいと考えます。(引き籠りがちな方にも気軽に参加できるような公共性をもった活動を目指しています。)

⑥ 企業へのPR

<ひと言PR>

深く長い呼吸をして心身の健康を図ります。深呼吸ができる動作を数多く提供します。

<提案できること>

肩・腰・首・背中などの凝りに困っているスタッフがいらっしゃる企業にお勧めの内容があります。

<依頼したいこと>

活動の機会提供をお願いいたします。