



詳細ジャンル		体操		登録番号
団体名		洲道館カラテエクササイズ		64
団体名フリガナ		シュウドウカンカラテエクササイズ		
代表者	住所	本庄市小島南2-4-43		
	氏名	小林 八朗		
連絡先	住所	本庄市小島南2-4-43		
	氏名	小林 八朗		
	電話番号	【自宅】	【携帯】	090-1546-2707
	FAX			
団体の所在地	住所	本庄市小島南2-4-43		
	PCメールアドレス	karatedo_shudoukan2004@yahoo.co.jp		
	ホームページアドレス	https://karate.kagohara.net		
基本情報	設立年月日	平成19年5月8日		
	会員数	8人 (男 3人 / 女 5人)		
	主な会員の年代	60代		
	活動の分野	06 学術・文化・芸術・スポーツの振興		
	活動の目的・内容	空手の動きを通じ健康で丈夫な体を作り、カラテエクササイズにより内面から鍛えてゆく。準備運動、ストレッチ、腹式呼吸法、空手の基本と型の稽古		
詳細情報	団体PR	<p>洲道館カラテエクササイズでは「伝統的な空手の動き」と「健康体操」をミックスさせた運動です。空手の蹴りは大腰筋を強くし、左右両方とも動かすため身体のバランスが良くなります。</p> <p>また、腹式呼吸法により「氣」を高め脳幹（血液の循環、発汗）による体温調整といった機能を活性化させます。</p> <p>繰り返し運動により筋紡錘（筋についている神経の束）を発達させます。股関節を柔らかくし老化を防ぎ、肩胛骨や肩甲骨を動かし四十肩にならずに骨粗鬆症予防にもなります。ぜひ一緒に動いて良い汗をかきましょう！</p>		
	主な活動場所	はにぼんプラザフィットネスルーム		
	活動日時	毎週水曜日 午前9:00~10:00		
	会費	1か月2,000円		
	会員の募集	いつでも受け入れられる		
	入会条件	特になし		

記載内容は、原則として各団体から提出を受けた情報を基にしています。連絡先等の項目で、非公開の情報を知りたい場合は、事務室までお問い合わせください（お答えできない場合もありますのでご了承ください）。