

めざそう！1人で10人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第32号(年1回7月発行)

発行日 2024年7月24日

発行者 太極拳を楽しむ「パンダの会」

事務局 鳴門市大津町木津野字内田 7-10

コミュニティはうすTSUDO I内

TEL & FAX (088) 685-6177

ホームページ <http://narutopanda.com>



大津支部のみなさん ふれあいセンターおおつ



撫養支部のみなさん キョーエイ鳴門駅前店 4 F ホール



瀬戸支部のみなさん 瀬戸公民館



パンダの会

検索

クリック

ホームページ <http://narutopanda.com> を検索していただき、「パンダの会」をクリックしていただければ全ページを見ていただくことができます。

目 次

◇20周年を迎えた太極拳での介護予防運動	3
◆2024年度太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催	4
◇いきいきサロンを開催	5
◆令和6年度太極拳による介護予防標語作品	6～7
◇太極拳を楽しむ「パンダの会」での学び	8～9
◆大津支部で扇の練習始まる	10
◇20周年に寄せて	11
◆太極拳を楽しむ「パンダの会」の各委員長が決定	12
◇太極拳を楽しむ「パンダの会」の指導者及び指導補助者	13
◆太極拳を楽しむ「パンダの会」組織	14

事業及び行事のご案内

□会員交流誌「パンダ便り」の発行（年1回）

第32号 令和6年7月24日（水）発行 発行部数100部

■スキルアップの開催

期 日 令和6年12月1日（日）

会 場 検討中

□指導者指導補助者認定委員会開催

期 日 令和6年11月30日（土）

行 先 検討中

■第21回鳴門のまつりへの参加

期 日 令和6年10月20日（日）

会 場 鳴門ウチノ海総合公園

□第13回秋の一日遠足

期 日 令和6年11月13日（水）

行 先 役員会で決定します。

■パンダの会結成20周年記念事業の実施

期 日 令和6年9月～11月の間

会 場 役員会で決定します。

□第11回新年会の実施

期 日 令和7年1月15日（水）

行 先 役員会で決定します。

20周年を迎えた太極拳での介護予防運動

太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田 晴清



太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田 晴清
ウクライナ避難民を支援する
鳴門市民等の会
相談役 太田 晴清

今から20年前になります。介護保険制度が始まって4年が過ぎていた時代でした。既に介護給付費の増大が懸念されており、今後の介護保険の在り方が検討される時代になっておりました。

その対処法として、介護予防の在り方について、「健康づくりと生きがいづくりを同時に推進する必要がある。」との考えが示され、鳴門市に対して介護予防運動の重要性が強く求められる時代でありました。

当時、私自身は、鳴門市役所の保険課に勤務しており、「介護予防運動の必要性」を強く感じておりました。

こうした時に偶々インターネットで介護予防に関する情報に出くわすことになりました。

その内容は、当時から既に10年前にアメリカの一女性が「介護予防運動と太極拳」に関する論文を発表されておられました。その内容は、実に理解しやすい次のような内容でありました。

「下半身の筋力強化を図れる太極拳は、あらゆる運動と比較して介護予防効果が大きい」というものでした。私は、早速この情報を活かしたいと思いました。

当時私は、県下においてボランティア活動を積極的に推進しており、こうした経緯からも今日の状況につながっていったと思っております。

ボランティア活動をされておられました山本太一氏との出会いは、今日の太極拳を楽しむ「パンダの会」の結成へと繋がっていくことになります。

当時山本太一氏は、国際交流のボランティア活動を通して、中国の青島大学から鳴門教育大学に留学中の大学院生と交流をされておられることを知り、お願いをいたしました。

「もしかすると中国からの留学生であり太極拳の経験が有るかも知れません。一度ご本人に聞いてみてもらえませんか」と。

間もなく山本氏から返事を聞くことが出来ました。「大学時代にクラブ活動で太極拳をされておられたようです。」とのことでありました。

早速、山本氏を介して留学生の方に合わせていただくことになりました。

太極拳の経験を有する女性の方は、ハオリャンさんという方でありました。流暢な日本語でお話の出来る方でありました。

私は、初めてお会いする女性に「太極拳と介護予防の関係」についてお話をさせていただき直ぐに理解をしていただき、「市民の方々にボランティアとして太極拳を指導させていただきたい」との申し出をしていただくことが出来ました。

その後、山本氏は、徳島県立総合運動公園で行われておりました体操教室に参加をされておられる高齢者の方々に太極拳のお話をされ、12名の方から太極拳を学びたいとの希望者を鳴門市ボランティアセンターに集めて下さり、参加されました皆さん方によって、太極拳を楽しむ「パンダの会」の会則を決めていただき、山本太一氏を会長に、ハオリャンさんを指導者に迎えて、鳴門駅から1キロほど北にありますうずしおふれあい公園におきまして活動が始まることになりました。

その後、私自身は17年前に60歳を迎え、鳴門市役所を定年退職することになり、山本太一会長から「組織の育成と指導」をお願いしたいとの強い申し出がありました。私は、山本氏の申し出を受け入れ、二代目の会長を引き受けることにいたしました。

あれから17年、今日まで実に多くの方々に支えられながら太極拳を楽しむ「パンダの会」結成20周年を迎えることが出来ました。

私達の合言葉は、「死ぬ間際の間際までお互い元気でいましょう」と挨拶することです。

2024 年度 太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催

期 日 2024年 5 月22日（水） 12時～

会 場 キョーエイ鳴門駅前店4階 多目的ホール

新しい役員体制（2 年任期）がスタートしました。

太極拳を楽しむ「パンダの会」の役員（2024度～2025年度）

会 長		太 田 晴 清
副 会 長		出 葉 栄
世 話 役	撫養支部	太 田 みつる
		宮 城 清 春
		山 下 隆 子
		大 島 徳 子
	瀬戸支部	大 山 幸 子
		元 木 直 子
		武 田 裕 美
	大津支部	中 野 都美子
		井 内 美智子
		西 野 博 紀
事務局員		津 川 洋 子
事務局サポーターとして協力		波 馬 薫
監 査		乾 秀 子
		乾 とも子
指 導 員		出 葉 栄
		井 内 マリ子
		濱 憲 子
		工 藤 陽 子
		山 本 和 美

ーいきいきサロンを開催ー

いきいき百歳体操を実施中

期 日 2024年6月26日（水）9時30分～

会 場 キョーエイ鳴門駅前店4階 多目的ホール

参 加 者 12名

「パンダの会」撫養支部では、毎水曜日の午前10時30分から12時まで、キョーエイ鳴門駅前店4階の多目的ホールで、太極拳による高齢者の健康づくりと生きがいをうづくりを行っております。

同時に第2・第4水曜日には、太極拳を始める前の午前9時30分から10時20分の間、いきいき百歳体操に12名の方々が集まって来られて、熱心に実践されておられます。

今年も10月24日（水）には、鳴門大塚スポーツパークアミノバリューホールにおいて「鳴門市いきいき百歳大交流大会」が開催されることになっており、6名の方が参加を予定しております。

当日には鳴門市内から300人以上のいきいきサロンに参加されておられる高齢者が集まって来て、健康づくりに向けての交流を深められることになっております。



おいしいをデザインする Dairy Products YASUTOMI Since 1963	総合乳製品・外食用食材卸 牛乳、生クリーム、バター、チーズ、 業務用アイスクリーム、ソフトクリーム、原材料・・・ 有限会社 安富商店 〒770-8055 徳島市山城町東浜傍示1番地33 TEL(088)625-1775(代)FAX(088)654-9104 URL http://www.yasutomi-syouten.com/
---	--

令和6年度太極拳による介護予防標語作品

募集期間 令和6年6月5日(水)～7月8日(月)
 応募作品数 58点 応募者 34名

《撫養支部の作品》 23名 38点 ・最期まで 元気に脳トレ 太極拳 金子 哲恵 ・楽しいです 村 よし子 ・体力作り 一日一日の積み重ね 今日も休まず 無理せずに 北野 美恵子 ・ほとぼしる 汗を拭いて 爽快感 ・ゆっくりと 華麗な動きで 健康維持 中西 由美子 ・太極拳 いい汗かいて 健康で ・無理せず 体にやさしい 太極拳 宮城 清春 ・健康寿命 延ばす 太極拳 ・呼吸取り入れ 筋肉付け 長生きへ 田村 ヨシ子 ・日々により 老いるショックの くやしきは 太極拳で スッキリしよう ・名前すら 思い出せない 話せない 忘れていいよ！ 太極拳 乾 秀子 ・太極拳はバランス感覚を養い健康効果大 高齢者でも自力で活動できる幸せを！ ・友と寄り 太極拳とおしゃべりで 身体も心も癒されます 矢野 秀子 ・ストレス社会 まず太極拳を 楽しもう 矢野 美恵子 ・70才過ぎて パンダに入会し やっと覚 えた 24式 ゆっくりやろう！！楽しいよ！！ 八木 智江	・心地よく ほどけてゆるむ心と体は太極拳で♡ 続けたいですね 太極拳 ・右往左往 拙い動きも 仲間の笑顔に励ま され (太極拳初心者の弁) 大島 徳子 ・大変だよね！お世話するのも されるのも 太極拳で一日でも延ばそう 健康寿命 ・10時半だよ、全員集合！足腰鍛えて筋力 アップ 動いて食べて フレイル予防 津川 洋子 ・太極拳続けて良かった 身体の意地と 芽生えた行動 田口 静代 ・太極拳 運動療法のみならず 精神的にも 良い効果 高齢者にはマイペースで楽しもう 元気もらえるパンダの会 ・太極拳 足裏でゆっくり 地面掴みながら 肩・肘・手首と～～丁寧に 介護予防に続けたい！！ 工藤 陽子 ・気力 体力 筋力 増強目指し ハツラツ老後 太極拳 ・太極拳 仲間と集う楽しみ パンダに行こう 上村 多賀子 ・継続して20年 介護予防効果の高い 太極拳 ・留学生 中国文化を伝えて20年 「太極拳」今では私達の大切な宝物 太田 晴清 ※ 次ページへ続く
--	---

・太極拳 からだは元気に 心はおおらかに
 ・みんなに会える楽しみ
 太極拳の練習日が待ち遠しい
 太田 みつる

・太極拳 ゆっくり動作の 積み重ね
 今日も笑顔でつづく
 ・山歩き 今日も軽快に 続けた太極拳に感謝
 泉 加代子

・生き生き体操と太極拳で
 筋力アップをめざそう
 勝田 キヨミ

・24の型 つなぎゆく 太極拳
 ・つるぎ持つ手の柔らかし剣の舞
 武林 秀子

・太極拳 歩法と歩型が 大事です
 ・建物 は 土台が大事 太極拳も
 出葉 栄

・スロー、スローの太極拳で
 健康寿命を延ばしましょう！！
 山本 毬子

・高齢者 足 腰鍛え
 ・体幹 大事 転ばぬ体に 太極拳が一番
 田渕 栄子

《瀬戸支部の作品》 3名 6点

・太極扇 パーンと開く 爽快感
 ・太極拳 しっかり身につく バランス感覚
 大山 幸子

・二十四式は ゆっくり全身運動で
 足腰の筋肉強化され 終われば最高充実感
 ・姿勢はまっすぐに 呼吸も動作もゆっくりと
 体のバランスとりながら 生涯続ける
 スポーツかな
 乾 知子

・異国の言葉で 脳の活性 太極拳
 ・膝痛めても 医療従事者の 薦める太極拳
 元木 直子

《大津支部の作品》 8名 14点

・丹田に 力を込めて まず一歩
 ・太極拳 足幅とって 転倒知らず
 山本 和美

・先生の背中を追いかけ まねをする
 まるで 私 かるがものよう
 (ペンネーム：初心者)

・ひとりだけ 違う動きで 自己嫌悪
 でも何だろう この楽しさは
 美馬 弘子

・中国体操続けて 体調も気分も明るくなる
 ・ゆっくりと 体も頭も動かして
 いつの間にか 血糖値も下がる
 井内 美智代

・ゆっくりと 動くことこそ 太極拳
 ・演武する 気構え 効能 太極拳
 西野 博紀

・健康長寿 めざして集う 太極拳
 ・太極拳 今では健康の パートナー
 高麗 幸子

・太極拳 足腰鍛え フレイル予防
 中野 都美子

・太極拳は 身体機能調整に 最適
 ・太極拳後の体調は 好調・順調 日本晴れ
 吉永 旭

・心癒され、太極拳 行く日を 待つ楽しみ
 岡本 玲子



太極拳を楽しむ「パンダの会」での学び

徳島県鳴門病院附属看護学校

令和5年度地域在宅看護学実習生からの報告

受入実習日 令和6年3月6日（水）

4 G

現在の太極拳

現在の太極拳は注意、学習、記憶、知覚などの健康な成人の幅広い思考スキルにプラスの効果があることを発見した。健康・長寿に良いとされているため、格闘技や護身術としてではなく健康法として習っている者も多く、中国などでは市民が朝の公園などに集まって、練習を行っている光景がよく見られる。日本国内でも愛好者は多く、『太極拳のまち』を宣言した福島県喜多市のように、自治体単位で太極拳を推進している例もある。米国が2007年に行った国民健康調査によると、推定230万人の米国成人した人間が、健康維持として、過去12か月間に太極拳を行っていたと判明している。

太極拳の効果

- ・健康状態、筋力、筋肉の協調運動や柔軟性の向上
- ・安定した運動による睡眠の深化
- ・身体バランスの強化と転倒リスクや認知の予防
- ・アメリカ国立補完統合衛生センターの研究では太極拳を行った被験者の血圧が26件の内22件血圧を下げた
- ・ハーバード大学の研究によれば変形性関節症などの関節炎を手術よりも太極拳で緩和できると示唆した

学んだこと&感想

- ・太極拳は動作が多い為1日では覚えることが出来ず見様見真似でしか出来なかったが、その動作を覚えることにより認知予防に繋がっているのではないかと感じた。
- ・太極拳をしている方々はたくさん居たので地域の方々と和気藹々とする事が出来てそれが長期継続に繋がったり、転倒予防に繋がっているのでは無いと感じた。
- ・太極拳をしている時の地域の人たちは雰囲気も良く笑顔にあふれていたためコミュニケーション能力向上の効果もあるのでは無いと感じた。



切り取り線

応援します！ パンダの会！

フジシマスポーツ

徳島県板野郡北島町江尻 TEL088-698-3773

太極拳を楽しむ「パンダの会」の方でこの広告をお見せいただくと

5,000円以上お買い上げの方に15%OFFさせていただきます。

【有効期間】2024年7月24日（水）～2025年7月23日（水）

スポーツシューズ
色々

5 G

太極拳の実施



質疑応答

- ・ 太極拳をしている目的
健康維持のため、心身から健康になるため
- ・ 太極拳をして変わったこと
下半身が強くなった、外に出る楽しみができた

学んだこと

- ・ 太極拳はゆっくりな動きだが、下半身に重心がかかるため体幹や下半身の筋力が強化される
姿勢が良く背筋が伸びていた
- ・ 参加者同士でコミュニケーションをとる
世間話をしたり、いろいろな話をすることで心身から健康になったり、外に出る楽しみができる
- ・ 私たちが創造していた高齢者とは違っていた
太極拳に参加している人は実年齢より若く健康で元気！！



大津支部で扇の練習が始まる

5月からふれあいセンターおおつにおいて、太極拳の練習を始める前の10時から10時20分までの間を利用して指導者工藤陽子さんが希望者を対象に扇の練習を行って下さることになりました。





Hikari Dream
TOKUSHIMA

徳島の観光はぜひ当社にお任せください！

Hikari Dream
TOKUSHIMA

-予約・お問い合わせはこちら-

☎ 088-699-7133

受付時間 9:00~18:00 (土曜・日曜祝日・年末年始除く)

〒771-0214 徳島県板野郡松茂町満穂字満穂開拓31-3
Fax.088-699-7066

20周年に寄せて

パンダの会の皆さん

ニーメンーハオ！こんにちは、みなさん。えっとぶりですね。

この間太田会長さんから20周年の話を伺いまして、光陰矢の如しあっという間にもう20年も立ちましたね。パンダの会を20年も続けて下さり、今日、3支部において活動なさっておられ、会長をはじめとする皆さんのおかげだと思います。この場をお借りして、心よりお祝い申し上げます。20周年、おめでとうございます。又、この20年もずっと一緒に頑張っている指導者の先生方をはじめとする皆さん、感謝の意を申し述べさせていただきたいと存じます。本当にありがとうございました。

2003年大学を卒業したばかりの私は、大学の推薦で第一期生として鳴門教育大学に日本語教育の勉強のためにまいりました。わがままに育てられた私は、初めての海外で不安がいっぱいでした。10月に撫養川親水公園にて開催されておりました「うずしお福祉フェスティバル」の催し会場にサルを連れてきておられた山本前会長に出会いました。山本前会長は健康づくりに熱心な方で、私が太極拳ができるということを知り、非常に喜んでくれました。お年寄りの人数が多い鳴門でみんなと一緒に太極拳ができたらとおっしゃって、当時市役所保険課に務めておられた太田現会長を紹介してくれました。三人で話を進めながらパンダの会の成立を迎えました。最初のメンバーは僅か12名ですが、週に一回ふれあい公園で1時間ぐらい新鮮な空気を吸いながら体を動かしてきました。みんな汗をかきながら、楽しく運動する場面、今も生き生きと目の前に浮かんできます。一か月、三か月、一年の動きで、「足が楽になった！」「毎週水曜日を楽しみに待っています！」「ハオさんにであってよかった」…などいろいろな言葉をいただきました。私がパンダの会を通して現地の日本人の方と友達になり、孫のようにしてくれたおばあさん、おじいさんたちに心から感謝しております。いろいろな日本文化を体験させて下さった山本前会長、日本の健康保険知識を教えて下さった太田会長、毎週迎えに来て下さった森さん、毎回パンを焼いて下さった石川さん、着物体験をさせて下さった近藤さん、茶道文化に触れさせて下さった佐藤さん…本当にありがとうございました。皆さんのおかげで私は多彩な留学生活を送ることができ、日本人の友達、日本の文化を十分味わえました。再度感謝を申し上げます。

2005年の年末には、母が日本にまいりました。母と一緒に鳴門教育大学の武道館で毎日午前中一緒に扇、剣を練習している場面、久保田先生、井内先生、森先生、みんな覚えていますね。そのことは今でも母の自慢話ですよ。修士論文で忙しい私がお付き合いできなくて本当にごめんなさい。真面目な久保田先生、熱心な井内先生、よく四字熟語を話す森先生、太極拳扇や剣と一緒に勉強して下さい、ありがとうございました。おかげさまで、私が帰国後もパンダの会のメンバーを指導していただいて、パンダの会が続けられるのは指導者の先生のおかげだと言っても過言ではないと存じます。

鳴門を離れるとき、パンダの会の皆さんが高速鳴門で見送って下さり、そのときの「万歳」の場面は、一生忘れられません。皆さんのほうからいつも「ハオさん、ありがとう」と言われますが、こちらこそ皆さんに感謝満々です。鳴門での二年四か月の時間、皆さんに恵まれていた私が幸せ満々です。

帰国後、私の教え子（鳴門教育大学交換留学生）までパンダの会のお世話になって、旅行に招待して下さいたり、奨学金をいただいたり、又、私が鳴門へ行けるように配慮していただくなど、本当にありがとうございました。太田会長さん、指導者の先生方、パンダの会の皆さん、言葉で繰り返しがとうとう申しましたが、皆さんに御礼を申し上げたいと存じます。

長々となり申し訳ございませんが、パンダの会の皆さんのご健康とご幸福、パンダの会の益々のご発展を心より祈念いたします。

追伸 娘の中三受験で今年鳴門に行けませんでした、近いうちに必ず会いにまいります。皆さんもチャンスがあればぜひ青島にお越しください。

青島のアオリャンより

太極拳を楽しむ「パンダの会」各委員会の委員長が決定

(2024年度～2025年度)

委員会の委員長は、会長が役員の中から任命する。

委員会名	委員長名
介護予防普及委員会	工藤 陽子
編集委員会	太田 晴清
企画委員会 (20周年記念事業)	太田 みつる
指導委員会	出葉 栄
国際交流委員会	井内 マリ子
組織委員会	津川 洋子

—各委員会の活動内容—

介護予防普及委員会

各支部（撫養、瀬戸、大津）活動の実施

太極拳による介護予防標語の募集

太極拳の普及活動

- ① 鳴門のまつりへの参加

編集委員会

会員交流「パンダの会」の発行（7月）年1回

ホーム医ページ太極拳を楽しむ「パンダの会」の運営管理

企画委員会

会員相互の交流行事の実施

- ① お花見会の実施
- ② 一日遠足の実施
- ③ 新年会の開催

サロンパンダの運営管理

指導委員会

指導研修会の開催 毎月第3水曜日（12時～13時）

指導者、指導補助者認定委員会の開催（2年に1回開催）

国際交流委員会

「パンダ便り」を通しての中国支部との交流促進

組織委員会

組織の充実、強化、拡大（めざそう1人10人の仲間づくり）

事務局機能の強化（事務局員及び事務局協力者を配置）

太極拳を楽しむ「パンダの会」 指導者及び指導補助者

2024年5月22日現在

交付年月日	指導者氏名	支部名	指導補助者氏名	支部名
H. 21・2・18	井内 マリ子	撫養支部	大山 幸子	瀬戸支部
H. 24・3・28	濱 憲子	撫養支部		
〃	工藤 陽子	撫養支部		
H. 29・3・1	出葉 栄	撫養支部		
R. 2・12・2			太田 みつる	撫養支部
〃			原田 ひろ子	瀬戸支部
R. 3・2・3			山本 和美	大津支部
R. 4・7・20			東谷 伸治	撫養支部
〃			奥田 昭代	撫養支部
〃			八木 智江	撫養支部
〃			矢竹 友子	大津支部

・迷惑物件を地域の資産に ^A空 ^Rき家 ^P利活用プロジェクト

私たちは、鳴門市内の空き家で福祉のまちづくりを考える会です。

メンバー

福祉活動の実践者、一級建築士、家屋解体業者、宅地建物取引士

活動内容

- ◎ 空き家を活用した福祉のまちづくりを展開したい方の相談活動
- ◎ 空き家を福祉のまちづくりに提供したい方の相談活動
- ◎ 空き家の再生や除却で悩まれておられる方の相談活動

空き家で福祉のまちづくりを考える会 【連絡先】 090-4780-2967 (太田)

リフォーム&増改築

小さなことでも
お気軽にお問い合わせください






システムキッチン ユニットバス 洗面化粧台
トイレ 耐震改修 太陽光発電
内装 屋根・外まわり 増築・2世帯化



最新水まわり商品多数展示 是非一度ショールームへ!

キョーエイ はなカメくん
鳴門駅前店3階

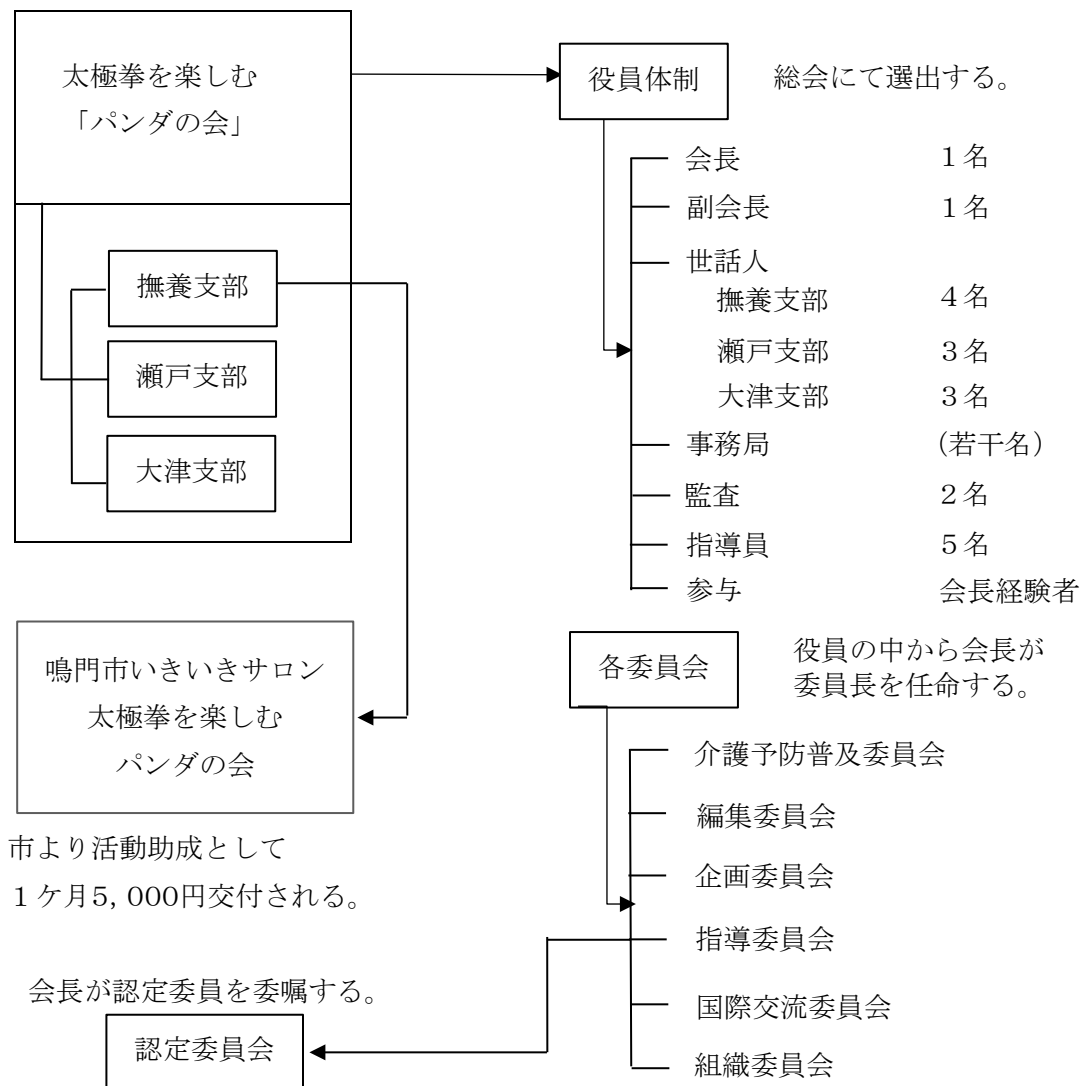
ご相談無料! お見積もり無料! プランニング無料!

http:// リフォームプラザ亀井 .com

0120-144-170

【営業時間】9:30~18:00 【定休日】土曜・日曜・祝日
鳴門市撫養町小桑島字前浜39番地 キョーエイ鳴門駅前店3階

太極拳を楽しむ「パンダの会」組織



報道写真「クレ・カオル氏のウクライナからの伝言」

平和教育&人権教育の為の啓発用パネル・・・

無料貸し出し中（貸出期間 1週間以内）

尚、パネルの貸出しに伴う経費等は、利用者負担でお願いいたします。

【問合せ先】 ウクライナ避難民を支援する鳴門市民等の会
〒772-0031 鳴門市大津町木津野字仲ノ越84-2
ふれあいセンターおおつ内



広告の掲載は、「パンダ便り」に どこよりも安い掲載料が自慢です。

広告の活用方法

ホームページの中で「パンダ便り」に掲載されております活動支援店広告をスマートフォン等でお店の方にお店されますと表示されておりますサービスが受けられます。

令和6年度より、諸般の事情によりまして「パンダ便り」は、私達の活動である「高齢者の健康づくりと生きがいくくり」を太極拳を通して推進している状況をより多くの方々に知っていただくために、毎年1回7月に発行することになりました。

尚、広告の内容変更につきましては、今まで通り年2回まで変更の受入れをさせていただきます。

2009年1月13日に創刊号を発行以来2024年1月31日の31号の発行までの15年間多くの方々に読んでいただいております。

今日、インターネットかスマートフォンで「太極拳を楽しくパンダの会」のホームページ narutopanda.com を検索していただき、パンダ便りをクリックしていただきますと全ページの内容を年間を通していつでも、どこでも、誰でも見ていただけます。

ご参考までに Microsoft Bing2024年6月7日の検索件数は、以下のとおりであります。どの場合も一番最初に掲載されております。

検索ワード	検索件数
① パンダの会	2,420,000
② パンダ便り	107,000
③ 太極拳を楽しむパンダの会	4,900
④ narutopanda.com	573

「パンダ便り」への広告掲載料（年間）

1口	4,000 円	（縦 5cm×横 17cm）
2口	8,000 円	（縦 10cm×横 17cm）
3口	12,000 円	（縦 15cm×横 17cm）
4口	16,000 円	（縦 20cm×横 17cm）
5口	20,000 円	（縦 25cm×横 17cm）

◎広告の中にURLを入れる場合は、
2,000円別途に追加料金が必要です。

お問い合わせは、
太極拳を楽しむ「パンダの会」
事務局 〒772-0031
徳島県鳴門市大津町木津野字内田7-10
コミュニティはうす TSUDO I 内
TEL/FAX 088-685-6177（太田）



- ・山びこ助け合い事業
- ・居宅介護支援事業所やまびこ
- ・山びこへるぷケアセンター
- ・子育て支援事業
- ・就労支援継続B型事業所やまびこ

みんなで一緒に、
誰もが安心して暮らせる
地域共生社会をつくりましょう

NPO法人 ふれあい福祉の会
山びこへるぷ

鳴門市大津町木津野字仲ノ越84-2

ふれあいセンターおおつ1F&2F

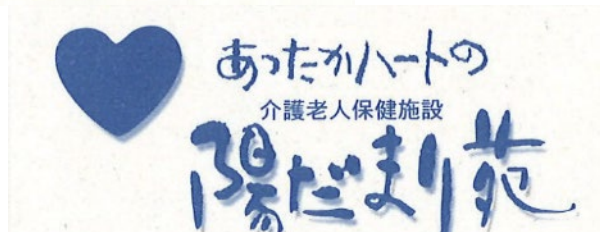
管理事務所 ☎088-684-4730

<https://www.yamabikohelp.com/>

医療法人 真誠会



TEL. (088) 685-3351
鳴門市大津町矢倉字六ノ越5-9



TEL. (088) 686-1133
鳴門市大津町矢倉字四ノ越5番



TEL. (088) 685-3605
鳴門市大津町矢倉字四ノ越3番



TEL. (088) 686-3113
鳴門市大津町矢倉字五ノ越32-1

徳島初のパッシブハウスを体感してみませんかー

OPEN HOUSE
見学ご予約受付 Start!

PASSIVE HOUSE JAPAN × Q1HOUSE × HEAT20

TSUJIGUMI

有限会社 辻組 Tel.088-668-1326
〒770-8078 徳島市八万町横本 27-1
<http://www.orisuma.com>

八万モデルハウス見学の
ご予約も随時受付中！