

長生きの秘訣はDC (ディスコン) から

急速に広まりつつある体力と頭脳のスポーツDC(ディスコン)、あのピョンチャンオリンピックで「**そうだね！！**」で日本中を沸かせたカーリング娘。そのカーリングに似たスポーツがDC (ディスコン) です。

長寿の秘訣として運動よりも「人とのつながり」が効果は大きいと最近の研究で分かってきた。左図参照(6月6日(水)「ためしてガッテン」より)DCはゲームを通じて「わいわい」言いながらするスポーツです。チームプレイですからより一層、「**人とのつながり**」が強くなります。



同窓会では、皆さんが健康で長生きできるようにお手伝いをさせていただきます。

1. 日 時 毎月、20日頃に抽選があり、翌月の日時が決まります。
事務局(友近 TEL 080-4037-4196)まで申し込んで頂ければ毎月ご連絡します。
2. 場 所 松山市総合福祉センター 1階中会議室(1階奥左)
3. 費 用 参加費100円(もぐもぐタイム、年2回程度大会があり景品がでます。)
4. 機 材 準備します。
5. 参加人員 15名程度(他のチームと合同で行います。)

※ 駐車場はありますが、満杯になることもあります。

【公式】ディスコンの楽しみ方

(日本ディスコン協会)・・・YouTubeで検索

