

長生きの秘訣はDC (ディスコン) から (休止中)

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

