



SAMPWC

2019-9.027.647-0

**CÂMARA MUNICIPAL DE  
SÃO PAULO**  
*Gabinete do Vereador Aurélio Nomura*

Ofício GV 42º n.º 042/2019  
(Ref. Radio Taissô - Parque da Casa Modernista)

São Paulo, 13 de fevereiro de 2019.

Senhor Secretário,

Em prosseguimento à conversa que mantivemos na nossa última reunião, encaminho a V.Sa. ofício (em anexo) da Federação de Radio Taissô do Brasil que solicita a utilização de espaço no Parque Casa Modernista para a implantação (sem qualquer custo para o Município) da prática dessa modalidade de ginástica que traz grande benefício para a saúde e proporcionando bem estar às pessoas.

Para conhecimento de V.Sa. segue também em anexo um histórico da entidade, os benefícios do Radio Taissô e os motivos pelos quais é praticado preferencialmente em praças, parque e locais abertos.

Com certeza, a prática do Radio Taissô atrairá mais frequentadores ao Parque Casa Modernista, reforçando dessa forma a sua função nobre de espaço público, com uso destinado ao lazer, atividades físicas e esportivas, favorecendo o convívio social da comunidade.

Certo de contar com a atenção de sempre de V.Sa. manifesto os votos de alta estima.

  
**Aurélio Nomura**  
Vereador

Sr  
**Eduardo Castro**  
DD. Secretário Municipal do Verde e do Meio Ambiente  
R. do Paraíso, 387 - Paraíso, São Paulo - SP  
04103-000

*Jaiane  
GMA/Gabinete  
14/02*



**FERTBRA**

## *Federação de "RÁDIO TAISSÔ" do Brasil*

---

Entidade Oficial Fundada em 25 de Janeiro de 1985 - Registrada em 31 de Março de 1991 - CNPJ 66.052.101/0001-14  
Av. Liberdade, 486 - Apto. 810 - Tel.: (11) 3242-3092 - CEP 01502-001 - Liberdade - São Paulo - Brasil

---

### QUEM SOMOS ?

Federação de Rádio Taissô do Brasil é uma entidade sem fins lucrativos, atua desde 1978, aglutinando associações formadas por ela, formando instrutores aptos a ensinar esta ginástica quase centenária; ginástica oriunda do Japão, onde se pratica desde 1928, portanto a 90 anos.

Tem seu escritório de reuniões sita à Avenida da Liberdade 486, no 8º andar, sala 810. Telefone Cel. 98509.1955

CNPJ 66.052.101/0001-14

Praticamos há 40 anos, a Federação é composta de 49 Associações; a maioria na capital, em vários bairros, e em quase todas as praças do centro: República, Rotary, Pérola Byington, Buenos Aires, 14 Bis, Parque da Luz, Parque Trianon; no interior e em outros estados.

### O QUE É ?

É uma entidade que ministra a Ginástica Rítmica Rádio Taissô, Rádio Taissô é o nome tradicional que significa ginástica pelo rádio, pois após a segunda guerra mundial o governo japonês instituiu esta ginástica para o povo, cujo comando era dado pelo rádio; hoje é transmitido pela televisão, pela NHK pela manhã em todo território.

Os movimentos desta ginástica são movimentos comuns de exercício, porém obedece a um ritmo compatível com os batimentos cardíacos, desta maneira é um exercício natural, sem sobrecarregar o coração.

Tradicionalmente são dois(2) os módulos : Rádio Taissô 1 e 2, cada uma com 13 movimentos, com duração de 04 minutos cada.

Adicionamos dois módulos de Alongamentos : Stricking Morning (de origem americana) e Ginástica do Povo (Japão).

Todos os módulos tem o seu comando gravado em CD ou em PEN DRIVE, assim para a sua execução basta um aparelho de som. Esta ginástica não



## Federação de "RÁDIO TAISSÔ" do Brasil

**FERTBRA**

Entidade Oficial Fundada em 25 de Janeiro de 1985 - Registrada em 31 de Março de 1991 - CNPJ 66.052.101/0001-14  
Av. Liberdade, 486 - Apto. 810 - Tel.: (11) 3242-3092 - CEP 01502-001 - Liberdade - São Paulo - Brasil

necessita de nada especial, apenas um local adequado, espaçoso pelo número de praticantes.

### POR QUE NAS PRAÇAS ?

Devido a vida sedentária que a modernidade nos impõe, com o uso dos computadores, dos celulares, deixamos de praticar exercícios, e assim ficamos sujeitos a várias enfermidades, sobrecarregando a saúde pública.

Muitos têm consciência deste fato, a mídia e os médicos recomendam os exercícios, porém não encontram um local adequado, próximo e um exercício simples e efetivo às suas necessidades. Nas praças o exercício chama a atenção, os moradores em torno são estimulados, quando percebem que esta ginástica é moderada e simples. E percebem, principalmente que é de graça. Não necessita de nenhum aparelho ou acolchoado.

Esta ginástica não tem nenhuma restrição de sexo, idade, e até deficientes podem exercitá-la.

### BENEFÍCIOS

A Ginástica Rítmica Rádio Taissô é uma ginástica natural, o seu ritmo dado pela nota musical mantém os movimentos sempre no mesmo tempo, assim os movimentos seguem os batimentos cardíacos, sem alterar os mesmos. A maioria dos movimentos são da parte superior do nosso organismo, com isso estimulam todos os músculos responsáveis para uma boa postura e com isso permite uma boa respiração. Todas as articulações são estimuladas e com isso seus meridianos levam a um equilíbrio das energias vitais de todos os órgãos. Desta maneira a ginástica previne a maioria das enfermidades de origem da má circulação do sangue: Pressão Alta, Infarto do Miocárdio, AVC (acidente vascular cerebral) maioria das algias, Cancer, Mal de Alzheimer, de Parkinson, Colesterol, Diabetes, Envelhecimento Precoce, etc.



## Federação de "RÁDIO TAISSÔ" do Brasil

**FERTBRA**

Entidade Oficial Fundada em 25 de Janeiro de 1985 - Registrada em 31 de Março de 1991 - CNPJ 66.052.101/0001-14  
Av. Liberdade, 486 - Apto. 810 - Tel: (11) 3242-3092 - CEP 01502-001 - Liberdade - São Paulo - Brasil

### CUSTO ?

Todos os nossos instrutores são voluntários, eles ministram e também instruem na formação de novos instrutores, para que estes continuem a pratica no local. Para a pratica deste exercício não requer local especial, dispendioso, apenas o espaço suficiente para as pessoas poderem executar os movimentos, todos de pé.

A Federação fornece os instrutores e o aparelho de som e toda literatura sobre a ginástica, inclusive folders para serem distribuídos pelo local, dando ciência desta pratica.

Atualmente estamos preparando professores de Educação Física, da Secretaria de Educação do Município para ministrarem nos CEUS.

Temos instrutores ministrando na Secretaria dos Direitos Humanos do Município, no Cambuci.

Como todo exercício o seu resultado não aparece imediatamente, somente com o passar do tempo, o nosso corpo começa a assimilar os movimentos, o sangue começa a fluir com menos dificuldade e começa a nutrir as células com mais vigor; e todos os órgãos começam a ter uma energia equilibrada e assim a nossa vontade e o domínio das nossas emoções serão melhores controladas por nós. O nosso vigor físico e a nossa saúde chegam sem percebermos, ela também chega de maneira natural, moderada.

Naturalmente apenas o exercício não é suficiente para termos uma saúde completa, precisamos também cuidar do nosso alimento nutricional e espiritual e um sono reparador.