

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間

な か ま

vol.31

体の内側から健康に「和気太極拳同好会」

和 気太極拳同好会は10年以上続く同好会で、現在は先生を含め12人が所属しています。発表会には参加していませんが、名前の通り和気あいあいとした雰囲気で、心のゆとりと健康のために楽しみながら活動しています。

太極拳は心身の総合的なバランスを整える働きがあるといわれています。音楽に合わせ、ゆったりとした動きの中で自然な腹式呼吸をするのが特徴で、体の内側から健康になり精神が穏やかになります。終わった後は頭も体もすっきりして、リフレッシュした気持ちで1週間を過ごすことができます。

年齢を問わず楽しめるのもいいところ。自分のペースで無理をせず、長く続けることができると思います。続けて



ゆったりとした動きで心身を整える

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日／毎週金曜日

午後2時～4時



いくうちに足腰が丈夫になり、姿勢や体調も良くなりました。同じ趣味を持つ仲間として、休憩時間のおしゃべりも楽しみの一つです。

「健康のため」「ボケの防止に」「台湾の公園でやっているのを見掛けて始めたいと思った」など、始めたきっかけはそれぞれですが、みんな週に1度の活動を楽しみに集まっています。一緒に活動してくれるメンバーも募集していますので、興味を持った人は見学に来てみませんか。