

HSC 太極拳クラブ

HSC 太極拳クラブのページによろしくお越しいただきありがとうございます。

優しい講師の指導のもとで、「みんなで太極拳を楽しみながら、身体も心も健康に」を目指し、毎週火曜日に403 教室で例会を開催しています。



練習見学、体験参加など大歓迎。是非、お越しください。

人生100年時代！さあ太極拳をはじめましょう！

ゆったりとした動きで足腰、体幹を鍛え、バランス感覚と柔軟性を保つのに有効な太極拳を私たちと一緒にやりましょう。

太極拳は免疫力アップにもつながります。

ゆったりとした動きは心身をリラックスさせ、体力に合わせて参加できる特徴があります。

本クラブの会員は、大半が阪神シニアカレッジに入ってから太極拳を始めた方たちです。

仲間と楽しく練習していると、片足で立ち蹴る動作も、誰もがいつの間にか出来るようになっていきます。

カレッジ卒業後、OBになっても継続している方が多いです。

【クラブの概要】

2014年秋に同好会として産声をあげ、2015年4月1日に「HSC 太極拳クラブ」が設立されました。2023年度は次のとおり例会(練習)を実施予定です。4月～5月の練習予定は後方ページでご確認ください。是非、体験参加して太極拳を体感してください。

練習日：毎週火曜日(次の3つの時間帯で練習、各グループ月3回の練習)

①10:00～11:30、②11:40～13:10、③13:30～15:00

練習場所：カレッジ403教室でグループ練習のほか末広体育館などで全体練習

練習内容：太極養生五防功、簡化24式太極拳など

講師：森岡芳子先生

(日本武術太極拳連盟 指導員)

会費など：入会金 1,000 円、

月会費 1,500 円

会員数：52名

(2023年3月1日現在)



【講師からの一言】

皆さんの健康的な身体作りのお手伝いをさせていただきます。太極拳を楽しみましょう。

【2022年度の概要】

- ・ 例会(練習)5班体制、月2回、
1.5時間/回
(コロナ禍で制約があった)
- ・ 部内発表会(中央公民館)を開催
- ・ 阪神シニアカレッジ文化祭に参加



【2023年度4月～5月の予定】

| 月 | 日 | 曜日 | 場所 | グループで練習 | | | 備考 |
|---|----|----|-------|-----------------|-----------------|-----------------|------|
| | | | | ① | ② | ③ | |
| | | | | 10:00～ 11:30 | 11:40～ 13:10 | 13:30～ 15:00 | |
| 4 | 18 | 火 | 403教室 | ○ | ○ | ○ | 体験参加 |
| | 25 | 火 | 403教室 | ○ | ○ | ○ | 体験参加 |
| 5 | 9 | 火 | 403教室 | ○ | ○ | ○ | 体験参加 |
| | 16 | 火 | 403教室 | ○ | ○ | ○ | 体験参加 |
| | 23 | 火 | 403教室 | ○ | ○ | ○ | 体験参加 |

* 気象警報などでの休部や、カレッジ行事等での変更もあります。

【体験参加について】

**体験参加して、太極拳の世界を
感じてみませんか**

下記の問い合わせ先にメールして、
希望日時をお知らせください。
見学だけでもOKです。



上の QR コードを読み取ってください。

【問い合わせ先】 代表 榊 弘次 (園芸 25 期) e-mail: yukiti-pooh-3829@outlook.jp