

# HSC 太極拳クラブ

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。



## 【人生100年時代！太極拳の魅力】

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在校生とカレッジ卒業生と一緒に楽しんでいます。

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、いつの間にか出来るようになっていきます。



全体練習(末広体育館)

## 【クラブの概要】

健康学科の講座で学んだ太極拳を継続して取り組もうと、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。徐々に会員数も増え、2023年3月現在52名となっております。2023年度は次のとおり活動し、太極拳を通して健康な身体作り、体力向上に努め、会員相互の親睦を図っていきます。

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



部内発表会(中央公民館)



カレッジ文化祭

## 【問い合わせ先】

代表 榊 弘次

(園芸25期)

e-mail:

yukiti-pooh-3829

@outlook.jp