

# HSC 太極拳クラブ

優しい講師の指導のもと、「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、練習しています。月曜日の午後3時10分～403教室などで開催する例会にご参加ください。



## 【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、上げた足をゆっくりと踵から前に出す動作も、いつの間にか出来るようになっていきます。

## 【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。徐々に会員数も増え、2025年3月末現在63名となり、5つのグループに分け、各グループ月3回の練習をしています。

練習日：火曜日と月曜日（1年生は月曜日の15:10～16:35）

練習場所：カレッジ4階の403教室及び3階のグループ室2など

練習内容：入門太極拳、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



カレッジ文化祭

### 【見学・体験参加歓迎】

403教室などにおいて、4/14（月）、4/15（火）、4/21（月）、4/22（火）、4/28（月）に体験参加の場を設けています。会場定員の関係がありますので、事前に下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】代表 山下