

楊名時八段錦・太極拳青澄会

Q1. どんな活動をしていますか？

楊名時八段錦・太極拳は夜間も含め市内に8教室あり、週1回稽古しています。依頼に応じて、テレビ局からは、太極拳指導体験しているところを放送。市内各地区65才以上の方を対象とする介護予防教室「はつらつくらぶ」老人ホーム、老人クラブ等。日頃の稽古の成果を各地区コミュニティセンター祭りで発表、体験や雰囲気味わってもらいます。



八段錦・一段錦を行っている様子



健康太極拳・倒捲肱(ダオジュアンゴン)を舞っております

Q2. 活動するうえで、どんなことを心がけていますか？

年齢とともに筋力・心身の機能が低下し弱ります。「フレイル」予防のためにも楊名時太極拳の深い呼吸は心を穏やかにし、免疫力アップしゆっくりとした動きで、心と体の調和を目指す太極拳を楽しんで、いきいきとした毎日をお過ごし頂けたらと思います。



健康太極拳・右攬雀尾(ヨウランチュエウエイ)を舞っております

Q3. ひとことPRをどうぞ！

太極拳を舞う。心、精神、肉体が健康になる。病気予防と明るく楽しく生きるため始めてみませんか？
まずは無料体験を！！お待ちしております。

私たちといっしょに活動しませんか！

「一言メッセージ」

年齢や体力に関係なく、ゆっくり、なめらかで、心臓や筋肉に過大な負荷をかけないため、だれでも自分の体力に応じて楽しめます。

- 新規会員としての募集は行っておりません。
- 現会員師範などが、各会場への出張講座など受付しています。
ぜひご体験ください。

問合せ先



団体名 楊名時八段錦・太極拳青澄会
代表者 青澄会会長・師範 佐藤 佳子
電話 090-6854-6510