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。依頼があれば、介護予防教室「はつらつくらぶ」老人ホーム、老人クラブ等、講師として出向きます。それに日頃の稽古の成果を各地区のコミュニティセンター祭りで発表し、会場の皆様にも体験していただきます。

楊名時太極拳　九式　単鞭（ダンビェン）

八段錦の第一段錦を行っている様子

Q2、活動するうえで、どんなことを心がけていますか？

高齢化社会に進んでいる今、他者と技を競い合ったり比べたりするものではなく、「心・息・動」で表現、心込めて深い呼吸とともに、柔らかく、ゆったりと動いています。高齢者でも体調崩している人でも無理なく続けられ、稽古を継続していくことで、心身がリラックスして自然に健康になり、若さを保つことになります。

Q3、ひとことPRをどうぞ！

「フレイル」予防のため、楊名時八段錦・太極拳を舞うと、心穏やかに、免疫力アップし、ゆっくりした動きで、心と体の調和、気持良く楽しめます。
いつでも、無料体験ができます。

第二段錦　鷹を射る動きに似た動作

私たちといっしょに活動しませんか ！

佐藤　佳子会長・師範からのメッセージ

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。

活動情報

- 新規会員としての募集は常時行っております。
- 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。

会員集合写真

問合せ先

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

令和7年5月