

五番街太極拳サークル

11月に入り、日が暮れるのも早くなりましたね。

太極拳サークルは毎週木曜日午後6時からD棟集会所で外部からお招きした講師の指導のもと、

入門太極拳、初級太極拳、簡化24式太極拳、総合太極拳、32式太極剣を練習しています。

ボランティア花水木の会主催の「憩いの場」で表演するほか、外部の表演会に有志で参加することもあります。

最初は太極拳のことをと全く知らずに入会し方々ばかりです。太極拳は高齢者の健康維持のための運動としても愛好者は多く、興味のある方はぜひ木曜日の午後6時頃にD棟集会所を覗いてみてください。

