

簡単で無理なく誰でもが出来る運動ですので、皆さんも是非、始めてみませんか

現在、太極拳クラブは「いきがい太極拳クラブ」として37期以降からの皆さんが合同で活動をしています。

今回、2月5日NHK総合テレビ【東洋医学】の効能を紹介する番組に、鍼・灸と「楊名時太極拳」が高齢化社会に向けて転倒予防の運動として紹介されました。

私たちは、老化防止や健康維持にと日々鍛錬を重ね、楽しく活動しています。写真は練習風景と八段錦の内、五・六段錦をご紹介いたしますが、簡単で無理なく誰でもが出来る運動ですので、皆さんも是非、始めてみませんか……



2月15日に開催された熊連協第27回芸能祭での演舞写真です。

