

一緒に楽しみましょう



シニア太極拳グループ

私達は健康・体力作りと仲間作りを目的にシニア
大学卒業生中心に平成26年に創部しました。
現在は「初級」「中級」コース
合わせて22名で活動しています。

講師

公認A級指導員5段 小川隆江 老師です

募集中



学習会の一コマ (24式太極拳)



A・Bクラス会員 (令和5年)

効能

立位で片足位になることもあるため、主に脚筋力、バランス能力、全身持久力の向上に効果的です。

体が気持ちよく、リラクゼーション抜群！

会場 長野市城山公民館3F

開催日 毎月

A中級 : 第2、第4金曜日

B初級 : 第1、第3金曜日

◇ 各種イベントに参加し研鑽を積んでいます (年間予定)

◇ 信州しなやか太極拳大会 6月 シニア世代の集団演武

◇ 長野県日中友好武術太極拳フェスタ 9月 集団演武

◇ 長野地区賛助会員の集い 10月 ステージ発表

◇ レクリエーションや親睦会を、適宜行い親交を深めています

申込み・お問い合わせ

公益財団法人長野県長寿社会開発センター長野地区賛助会

メール nagano@nicesenior.or.jp

☎ 026-228-7023 (公財)長野県長寿社会開発センター長野支部