

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）

太極拳は力を使わずリラックスして行う、身体に優しい運動です

◇ 健康の効果

- 足腰の筋肉強化により⇒「転倒防止」
- 意識が導く運動により⇒「大脳が活性化」

会場 長野市城山公民館3F

定期開催日 毎月

A 中級 : 第2, 第4 金曜日 Pm1~

B 初級 : 第1, 第3 金曜日 Pm1~

別途レベルアップ講習があります

◇ 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

申し込み・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](mailto: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