

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25年に発足しました。
現在は「初級」「中級」コース
合わせて20名で活動しています（令和7年現在）
講師

募集

公認A級指導員5段：小川隆江 老師です
※シニア太極拳グループは「太極拳長野一陽」加盟団体の教室です



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⇒「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 |

◇ レクレ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