



太極拳の集い

部会長：渡辺 真司

中国伝統の「24 式太極拳」を中心に稽古しています。

入念な準備体操、様々な呼吸法を取り入れ、美しい姿勢を軸に、無理なく身体を動かして、今からの人生の基礎体力を養い、健康の維持・増進に役立てたいと願っております。

稽古以外では、3 月に桜花を愛でながらの宴、9月の周年記念パーティーで楽しく語らいます。

【 稽古 】

- 1, 毎月土曜日 3 回 （年度初めに確定）
- 2, 時間 10 時～12 時
- 3, 場所 成美教育文化会館
- 4, 会費 入会金 1,000 円 参加の都度 500 円
- 5, 準備 運動のできる服装、できれば底の薄い靴、 飲料水



太極拳の集い

部会長：渡辺 真司

「東久留米稲門会 太極拳の集い」は、今年で結成以来 14 年が経ちました。毎週土曜日午前 10 時から昼まで、成美教育文化会館 1F ギャラリーで稽古を行っています。部員は約 30 名、毎回の平均参加者は、15~20 名くらいです。

稲門会会員だけでなく一般市民の方もメンバーに加わっています。

太極拳のゆっくりとした穏やかな動きと呼吸法は、中国悠久の歴史を背景に、各流派の武道として始まったものが、徐々に統合・進化したもので、現在では、健康管理・増進のための運動となりました。

本場中国においては、日本における「ラジオ体操」のようなものになっています。当会も体力気力の充実をめざし、無理なく楽しく稽古をしています。

柔軟な身体を維持するための健康体操として、また病気予防・体力回復維持のための運動として、楊名時の健康太極拳と、中国で制定された簡化二十四式太極拳の稽古をしています。是非一緒に体を動かしましょう。