

太極拳会員募集

「太極拳を楽しむ会」では、一緒に楽しく太極拳をやってみたい方を募集しています！

太極拳は中国伝統武術ですが、今では世界中の人々に健康運動として親しまれています。どなたでも気軽に楽しめる運動で、知らず知らずに足腰が鍛えられ、心身ともに充実し、免疫力もアップします。元気をつくる太極拳をはじめませんか。

太極拳が全く初めての方々にも、基礎から丁寧に指導します。

初心者大歓迎!!

体験又は見学希望の方は、直接会場

へお越し下さい



練習日 毎週水曜日 AM10:00~11:30

場所 南砺市北部体育館 (12月~3月) (7月~8月)

南砺市福野体育館 (4月~6月) (9月~11月)

会費 3000円 (1ヶ月) ご夫婦の場合 2500円

無料体験受付中

コロナ対策も十分しております
運動ができる服装でお越し下さい

太極拳を楽しむ会

代表 福富幹夫

TEL0763-22-4469



当会は赤い羽根共同募金会の助成を受けております。

太極拳で健康寿命を永く楽しく元気に！ 老若男女を問わず、気楽にご参加を！



屋外での練習 いこいの村にて

太極拳を楽しむ会（2010年福野北部地域づくり協議会の事業として発足）

レッスンの状況その他

- ・ 講 師 公益社団法人日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員
- ・ 練習内容 柔軟体操、気功法（八段錦、五防功など）入門太極拳 24式太極拳
- ・ 会 員 数 17名（男性6名、女性11名）福野北部在住者を中心に近郊の会員
- ・ 主な活動 福野北部文化祭・ふくのスポーツクラブ文化祭での演舞発表
- ・ そ の 他 桜の花見会食と練習、夏の暑気払い、練習納めの忘年会食等

太極拳の練習で沢山の効果が期待できます

- ・ 身体の柔軟性を高める効果
- ・ 筋トレ効果
- ・ 身体のゆがみを調整する
- ・ 血流を良くする
- ・ 心肺機能を高める
- ・ バランス感覚を高める つまずいてもすぐ体勢を立て直せる
- ・ ストレス解消に効果的
- ・ 骨粗しょう症のリスクを減らす
- ・ 高血圧を改善、予防
- ・ アルツハイマーの予防など