

# 足立太極拳クラブ

【第55回 登録団体紹介】  
 今回は太極拳サークル「足立太極拳クラブ」を紹介し、体力に自信がない方も安心、太極拳は無理なく続けられる運動です！

静かな空気の中、皆さん真剣な様子で練習を行っています。しかし、休憩時間になると一転して和やかな空気になります。「足立太極拳クラブ」は昭和50年に創立された歴史あるサークルです。現在は30代～70代と幅広い年代の方々が加入しており、地域交流の場にもなっています。皆さんも楽しく運動をしながら、地域の方々と親睦を深めてみませんか？

## 楊式太極拳

教室では前半と後半に分けて繰り返し、型の練習をしています。前半は「<sup>スライショフ</sup>甩手」「<sup>ハチダンキン</sup>八段錦」「<sup>チュウホウ</sup>肘法」「<sup>コウリキケン</sup>功力拳」「<sup>カンカ</sup>簡化24式」などを中心に行います。特に「<sup>ヨウシキ</sup>簡化24式」は楊式太極拳の基本となる24の動作から構成され、初心者の方はまずこれを覚えます。後半は「<sup>ロウカシキ</sup>老架式」「<sup>チンシキ</sup>陳式」の他に、「<sup>タイダ</sup>対打」という2人1組で攻撃と防御の練習も行います。覚える型はたくさんありますが、その人の体力や体の調子によって無理のない動きで続けることができます。

太極拳は「動いているようで止まっている、止まっているようで動いている」と表現されるほどゆったりとした運動です。初めは戸惑う方も多いですが、身体全体を使ってゆるやかな動作を繰り返すので女性にもおすすめだと言われています。「足立太極拳クラブ」の会員さんも半数以上が女性だそうです。



▶練習風景

## 継続することで様々な効果が！

太極拳の魅力は日常生活とは異なる動きで健康を増進し、汗をかけることです。練習を継続することで足腰を強化し、腰痛の改善にも効果があり、腹式呼吸によって内臓にも良い影響を与えていると言われています。

先生は身体があまり丈夫でない方やスポーツに苦手意識を持っている方にこそ、ぜひ太極拳をおすすめしたいとおっしゃっていました。皆さんも健康増進に向けて太極拳に挑戦してみませんか。

太極拳に興味を持っている方々、見学はいつでも大歓迎です。教室をちょっと覗いていただくと、「良いな」と感じたらぜひ加入してください。事前に言っていただければサークル体験もできますよ！



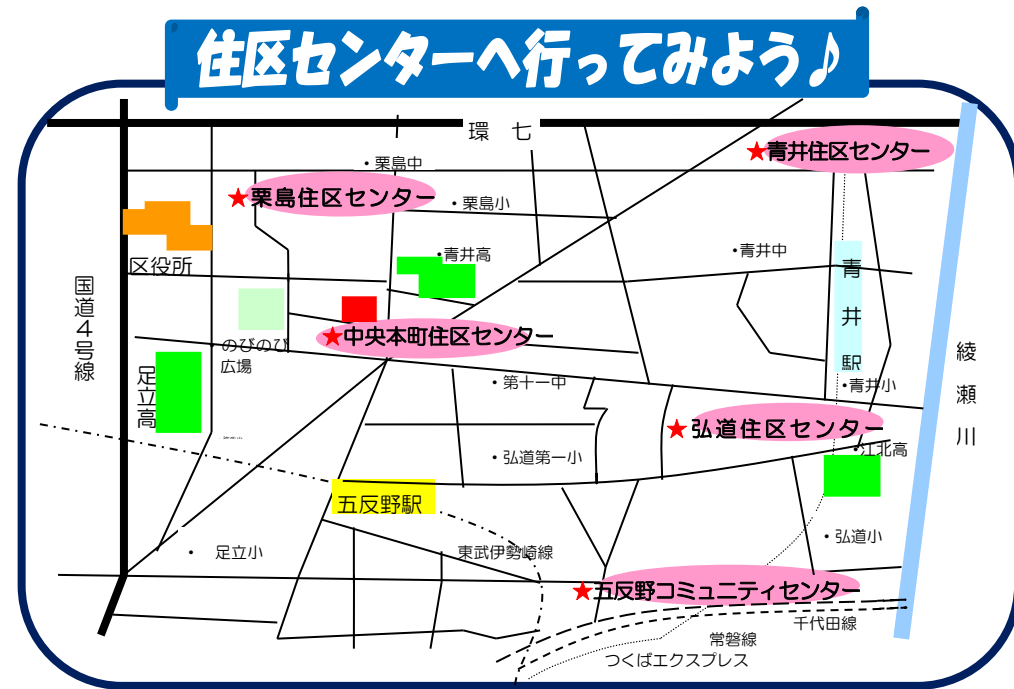
▶講師の方々

『足立太極拳クラブ』  
 活動日：土曜日 10:00～12:00  
 月会費：3,000円  
 入会費：3,000円  
 連絡先：03-3859-6749 (小林)



# センター周辺の住区センター

住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。悠々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか！



## ♪悠々館♪

## ★児童館★

<p><b>青井住区センター</b>                  Tel.3852-3750  <b>休館日</b>                  18 8月 11日 15日                  16日 22日</p>	<p>【防災訓練】                  日時：2月9日(月) 16時～                  参加して、防災意識を高めましょう！                  【歩こう会】『健康推進部』                  日時：2月28日(土) 9時40分館庭集合                  梅の香漂う大谷田公園を散策します。紅梅白梅の下で一句詠んでみてはいかがでしょうか。                  ※雨天中止</p>	<p>【ふうせんはねつき大会】                  日時：2月4日(水) 15時～                  対象：小学生～                  ※大会の申込みは当日です。                  【おひなさま工作】                  日時：2月12日～19日(木) 6日間                  14時～16時                  申込：2月9日(月)                  1日4人</p>
<p><b>弘道住区センター</b>                  Tel.3840-9354  <b>休館日</b>                  18 8月 9日                  11日 15日 22日</p>	<p>【住区 de 団らん】                  日時：2月5日・19日(木) 17時～                  場所：大広間                  お弁当を持ち寄り、ゲーム・歌で楽しいひと時を。                  【うたごえ住区ぼっくす】                  日時：2月14日・28日(木) 13時30分～                  場所：大広間                  お腹から声を出して、ストレスを解消しましょう！</p>	<p>【おもちつき大会】                  日時：2月15日(日)                  場所：館庭                  受付：11時～13時                  おいしいおもちを用意しています！                  【ボンボンアニマル作り】                  日時：2月25日(水) 15時～16時                  対象：小学生                  かわいいマスコットを作ります。</p>
<p><b>栗島住区センター</b>                  Tel.3848-3471</p>	<p>栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。(平成28年春頃オープン予定) 建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。</p>	
<p><b>五反野コミュニティセンター</b>                  Tel.3886-2643  <b>休館日</b>                  18 8月 11日                  15日 22日 23日</p>	<p>【カラオケ広場】                  日時：2月14・28日(土) 13時～                  場所：コミセン大広間                  自分の好きな曲を歌えます。                  60歳以上の方、誰でも参加できます。                  【真城かずと 歌謡ショー】                  日時：2月27日(金) 13時～15時                  場所：コミセン大広間</p>	<p>【竹馬教室】                  日時：2月4日(水)、5日(木)                  14時45分～15時45分(受付14時30分)                  【ブラバンの日 マグネットつき】                  日時：2月18日(水)                  14時15分～16時(受付14時～)                  対象：小学生                  定員：60名まで</p>
<p><b>中央本町住区センター</b>                  Tel.3852-1434  <b>休館日</b>                  18 8月 9日 11日                  15日 21日</p>	<p>【法務講座】                  相続税の節税&amp;無料相談                  日時：2月19日(木) 13時30分～                  場所：大広間                  講師：行政書士 佐藤清先生                  参加費無料 当日会場にお越しください。                  【芸能大会】                  日時：3月1日(日) 12時～                  場所：大広間                  参加者に粗品進呈</p>	<p>【バレンタインチョコ作り】                  日時：2月14日(土)                  13時30分～14時30分                  15時～16時                  対象：1年生～各20名                  受付：2月2日(月) 15時30分～                  【ゲートボール大会】                  日時：2月28日(土) 14時30分～                  未就学児は保護者と来てください。</p>