

7. 当日プログラムより(ご参考、写し)

グラウンドスポーツ

太極拳(芝コート)
10:30~12:00



太極拳すこやかクラブ 活動日: 毎週水曜日 午前	柴田 麻由子	西潟 義明	渡辺 佐由治	竹井 千枝
	宮杉 郁子	大滝 洋子	高橋 和美	塩川 明
	長谷川 洋	瀬名 浩一	高志 林一	笹井 稔一
	水上 匡央	大野 史生	鎌田 昭	小松 弘子
	難波 邦子			

太極拳の基本である入門や初級・24式などを右脳左脳を使い、ゆったりと呼吸方法を意識し、親切丁寧な先生のもと、ピンピンコロリを目標に頑張っている高齢者集団です。

太極拳ひまわりクラブ 活動日: 毎週木曜日 午前	原 勇	奥村 ヨリ子	市村 マサ	平井 さち子
	富田 みどり	御園生 佐弥子	和田 三和子	金井 奈都子
	小川 操	中村 和子	瀧川 千尋	吉川 淑子
	小倉 寛子	川本 信子		

青空の下で、のびのび、ゆったりとした動きで心身をリラックスし、太極拳を楽しんでいます。

太極拳はれやかクラブ 活動日: 毎週金曜日 午前	仁平 裕子	中村 豊治	佐々木 峯雄	高橋 豊子
	丁田 忠行	西坂 涼子	平方 ミエ子	杉山 ますゑ
	平岩 みきこ	会田 雄一	会田 孝子	

他人に頼らずに自立した動ける体創りに、トライ。

8. 最後に全員で記念撮影



太極拳ひまわりクラブ

太極拳はれやかクラブ

太極拳すこやかクラブ

令和6年度玉縄すこやかフェスティバル 太極拳 2024年10月26日(土)

多数のご参加ありがとうございました。