

区民のページ ひがし

12月
2005年



◀ポーズが決まっています



～リズムに合わせてカンフーを～ 健康づくりサークル「リズムミック・カンフー元町東」

東洋武術であるカンフーの防御・攻撃法、心身鍛錬法の動きを音楽に合わせて行うのがリズムミック・カンフー。座禅から始まり、クラシック音楽やジャズ、ロックの音色に合わせて動く健康体操です。年代や性別に関係なく、また、運動経験がなくても自分のペースで行うことができます。

このリズムミック・カンフーを取り入れた健康づくりを行っている団体が「リズムミック・カンフー元町東」(代表 村上さん)。平成14年に結成され、会員9人。週1回、大畑泰子先生の指導のもと、活動しています。

90分間のレッスンのうち、約20分間は柔軟体操に時間をかけ、歪んだ姿勢を正し、柔軟性を高めていきます。手足の先から動かしていき、その後、下半身中心の動きを行い、徐々に蹴りなどのカン

フー技を無理なく取り入れていきます。

リズムミック・カンフーの楽しさを「気合が入ります」、「ストレスの解消になります」と話す会員の皆さん。最近、皆さんの活動がテレビで取り上げられたこともあり、ますますレッスンに力が入っています。

【詳細】リズムミック・カンフー元町東
いのまた 猪俣さん 電話 ☎784-6023

真剣な表情
で練習 ▶



【編集】東区役所総務企画課広聴係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目 ☎741-2400 ㊚742-4762

●東区民ホームページ「ようこそひがしく」 <http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz) 毎週水曜日午前10時40分～10時50分

●東区まちづくり番組「東区わいわいネットワーク」さっぽろ村ラジオ(FM81.3MHz) 毎週金曜日午前10時30分～11時