

みなみ

区民のページ / 2003. 5

南区の人口・世帯数
人口 / 154, 397 (-905) 人
世帯数 / 62, 441 (-190) 世帯
平成15年 4月 1日現在
() は前月比



いきいき
はつらつ

ゆったりと、しなやかに

「太極拳を楽しむ会」

「太極拳を楽しむ会」は、もいわ地区センターで開催された講座をきっかけに、サークルを結成。現在会員は22人で、週1回の活動を和気あいあいと楽しんでいます。

全身の力を抜き、呼吸に合わせてしなやかに体を動かすことで心も体もリラックス。健康のために太極拳を始めたという皆さんは、「自分の体に無理なくできて、気持ちがいい」と話すほか、「肩こりが減った」「下半身の筋肉が強くなった」と実際の効果も実感しています。

今年、結成2年目を迎えますが、まだ基本の動作を学んでいるところ。代表の松本克生まつもとかつおさんは、「あせらずゆっくりと活動を続けていきたい」と話しています。

●編集

南区市民部総務企画課広聴係

〒005-8612

南区真駒内幸町2丁目

TEL 582-2400内線224~226

<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

ホームページで「クマ出没情報」をお知らせしています。山にお出掛けの際は、ぜひご覧ください。