



おそろいのユニフォームで集合!

区民のページ 12月  
2006年  
**ひがし**



**きらり+** **ひがしく** **太極拳で元気! はつらつ!**  
**～元町四区太極拳サークル～**

太極拳(\*)で健康づくりに励む「元町四区太極拳サークル」の皆さん。健康に良いことを始めようと、6年前に町内会の仲間で、このサークルを立ち上げました。当初10数名だった会員も、現在では55名に増え、北海道武術太極拳連盟普及指導員の富樫幸子先生の指導の下、毎週、元町北27条会館(北27東19)で心地よい汗を流しています。「呼吸に合わせた動作はとても気持ちの良いものです」と、サークルの世話役の木村光子さん。春と秋には、モエレ沼公園などで新鮮な空気を吸いながらの野外太極拳も行い、下は40歳代から上は80歳代まで、会員みんな元気いっぱいです。

皆さんも健康づくりのために、体を動かしてみたいかがですか。

【詳細】サークル世話役 木村さん ☎784-0722



流れるような動きの富樫先生

※太極拳～中国、宋代に始まる拳法。ゆるやかに円弧を描くような手足の動きを中心とするもので、心身鍛錬のための健康法として行われている。気を重視する。

【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

