

太極拳 圓桜会 (えんおうかい)

代表 本間正昭

中華民國太極拳總會公認 國際級太極拳教練
中華民國太極拳總會公認 國際級太極拳裁判 (審判)
中華民國太極拳總會認定 五段



ご挨拶

当圓桜会はボランティア活動として 日本圓華會の傘下
気功を入れた健康太極拳として発足し現在に至っています
技術的にはまだまだですが 年1~2回の交流大会に参加し
楽しんでいます

家庭的な雰囲気の下で 忙しい主婦の皆さんが 今まで
続けられているのも 太極拳の良さを感じられているからでしょう
今後も前向きに新しい種目にも挑戦していきたいものです
私自身も芝浦教室で指導を受け また 競技大会に積極的に
参加することによって自らの技術向上に努めてまいります
太極拳の素晴らしさを地域の皆さんに紹介してまいります



・ 柳瀬川教室

毎週月曜日：10~12時
志木市民体育館：エクササイズルーム
種目：13式拳、24式拳、37式拳、
32式劍、38式扇



介護施設でのデイサービスセンターの方々を対象に 健康維持のために坐式太極拳をおこないます
大きな声で懐かしい曲を歌いながら 準備体操や簡単なゲームをします
そして ゆったりしたBGMにのって 気の導入を意識しながら「坐って太極拳」を行います
私が膝痛の時期 少しでも身体を動かしたいと思い 坐式太極拳の資格を得たことが
今 皆さんに お役に立って大変嬉しく思います

・ ブロン教室 (社会福祉法人 ルフトホフ志木)

毎月末土曜日：2~3時
種目：坐式太極拳

