

# 楊名時八段錦・太極拳青澄会

## Q1、どんな活動をしていますか？

楊名時八段錦・太極拳は、夜間も含め市内に8教室あり、週1回稽古しています。依頼があれば、介護予防教室「はつらつくらぶ」老人ホーム、老人クラブ等、講師として出向きます。それに日頃の稽古の成果を各地区のコミュニティセンター祭りで発表し、会場の皆様にも体験していただきます。



楊名時太極拳 九式 単鞭(ダンビエン)



八段錦の第一段錦を行っている様子

## Q2、活動するうえで、どんなことを心がけていますか？

高齢化社会に進んでいる今、他者と技を競い合ったり比べたりするものではなく、「心・息・動」で表現、心込めて深い呼吸とともに、柔らかく、ゆったりと動いています。高齢者でも体調崩している人でも無理なく続けられ、稽古を継続していくことで、心身がリラックスして自然に健康になり、若さを保つことになります。

## Q3、ひとことPRをどうぞ！

「フレイル」予防のため、楊名時八段錦・太極拳を舞うと、心穏やかに、免疫力アップし、ゆっくりした動きで、心と体の調和、気持ちよく楽しめます。いつでも、無料体験ができます。



第二段錦 鷹を射る動きに似た動作

## 私たちといっしょに活動しませんか！

### 佐藤 佳子会長・師範からの メッセージ

年齢や体力に関係なく、ゆっくり、なめらかで、心臓や筋肉に過大な負荷をかけないため、だれでも自分の体力に応じて楽しめます。

### 活動情報

- 新規会員としての募集は常時行っております。
- 会員師範などが、各会場への出張講座など受付しています。ぜひご体験ください。



会員集合写真

### 問合せ先



団体名 楊名時八段錦・太極拳青澄会  
代表者 会長・師範 佐藤 佳子  
TEL 090-6854-6510

令和7年3月