



∴ We are ∴

チ-ムちくしの

# “Team CHIKUSHINO”

しなやかに、美しく  
太極拳「ゆう」

太極拳「ゆう」は、市の講座で太極拳を学んでいたメンバーが中心となり、平成29年に結成。現在は15人で活動しています。会の名称「ゆう」には、友人の「友」、遊びの「遊」、優雅さの「優」など、たくさんの意味が含まれており、参加者それぞれの関わり方で楽しめる開放的な会にしたいという思いが込められています。

太極拳は中国発祥の伝統護身術。現代では世界中に愛好者を持つ健康法として知られています。ゆっくりとした動きの中で、上半身はまっすぐとした姿勢に、下半身は鍛えられ、健脚になるといいます。

会員の皆さんは「体も頭も両方使うので、認知症予防にいいですよ」「自分のペースで、いつまでもでき



ます」「長い間勤めたことでゆがんだ姿勢が矯正されました」「音楽に合わせてるので楽しく体を動かせます」などと話してくれました。

肩の力を抜き、鏡に映る自身を見つめ、心と体のバランスを整えます。しなやかに、美しく。



## 太極拳「ゆう」

●日時 第1・2・4木曜日10時〜12時、第3木曜日13時〜15時  
●場所 二日市東コミュニティセンター

●連絡先 村上 090(4347)3071

## 掲載希望を募集します

このコーナーへ掲載を希望するクラブやサークルを募集します。対象は、筑紫野市民を中心にして市内で活動している社会教育団体で、営利目的・会費の一部が主催者や上部団体の収入になるものを除きます。詳しくは問い合わせください。

●問い合わせ先  
秘書広報課 広報広聴担当