

東逗子会館太極拳 ⑱

①サロンのPR

有資格者指導員付きでジワリと汗がにじみ出る、高齢女性ばかりのにぎやかな会です。

20年間続いています。大会参加を目指さず、体力維持とストレス開放で充実します。

駐車スペースも数台分ありどなたでも参加OK。

②コロナ禍での活動内容

楊名時太極拳(ようめいじ:創設者)で24式、練功十八法、鞭杆(べんがん)を使った棒術で、音楽と共にじっくりと汗を流す。

③コロナ禍での運営上の工夫

引きこもりにならない、おしゃべりを大切にしている。コロナが終われば、また年1回の食事会を開始する。3密回避、換気、手指・物の装束を欠かさない。看護師さん付き。

④参加者人数:約10名

開催日時:毎週木曜日 10:00~12:00

開催場所:東逗子会館

参加費:月3000円(割引有)



年に1回、他サロンと合同で「口腔」や「栄養」の話を聞く日をつくっています。

