



平成 28 年 7 月 1 日 発行
松浪コミュニティセンター
編集責任者:井上宗一
深井慎也
TEL : 0467-87-8855

MAIL:matsunamikomisenn@outlook.jp

梅雨の真っただ中、はっきりしない天気が続いていますが、いかがお過ごしですか？梅雨が明ければいつもの猛暑がやってきます。でも、暑さなんかなんのその、元気モリモリ、体力づくりを怠りなく！！今月号では太極拳のサークル、“湘南元気会”をご紹介します。古くから老若男女を問わず、幅広い層に支持されている太極拳。“湘南元気会”の練習日は熱心な会員の方で活気に溢れています。



湘南元気会

設立 H27年4月
代表者 井崎博行
会員数 25名 (H28年5月21日現在)
会員構成
性別 女性20名 男性5名 (ほとんどの方が初心者です)
年齢層 若い方(?)から年配の方まで、最高齢は84才
お住まい 松浪コミセンの近隣、南湖、藤沢市辻堂
活動 毎週水曜日(17:00~)当館ホール1・2で太極拳の基本を反復練習。
経験豊かな先生の指導のもと、いつも20名以上の参加者で活気に溢れています。



6月29日に開催される表演会(平塚アリーナ)で8式太極拳(動作は8つのみ)、24式太極拳(一番普及している)を披露する予定です。

《取材を終えて・・・》

太極拳はゆっくりとした動作なので高齢者の方も無理なくできます。落ち着いた動作は心を静め、楽しみながら体の軸を整え、バランスの良い体づくりに役立ちます。

“毎回テーマを決めて反復練習をしているので、いつでも参加できます、見学も歓迎します”との事でした。

一度お試しあれ！

松浪コミセンからのお知らせ

5月29日(日)第1回松浪コミセン将棋大会が第1・2会議室で開催されました。

大人の部

大会は大人の部と子どもの部に分かれ、熱心な棋士が参加、熱戦が繰り広げられました。次回開催日は追ってお知らせします。

準優勝

優勝



杉原義則さん 新倉晃さん

子どもの部

準優勝者は浅野悠大くん

優勝トロフィーは2F陳列ケースに展示中です。



対局風景



子どもの部 優勝 斉藤 波由真くん