



警 周 会 報

NO.24

「健康体操(太極拳)」退職

6月9日(金)午前 10時～

参加者「退職組合員 10名」

講師の飯室秀昭先生は、広州日本人学校勤務時代に中国武術蔡李仏家拳と出会い、帰国後に太極拳へ転向されたそうです。何よりも驚いたのは、太極拳を身に付けるために退職後およそ2年間台湾で修行されたことです。そして現在、中華民国教育部（文部科学省に相当）に登録された太極拳国際教員（指導員）として森町を中心に活動されています。太極拳には、そこまでの魅力があるのですね。

前半は、太極拳の歴史や健康への効能などを説明され、後半から「入門太極拳」の実技指導となりました。ゆったりした動きを通して血液が流れることを体感し健康作りに繋がる運動だと実感しました。

最後に飯室先生の演舞を見せていただきましたが、難しい動きでも微動だにすることなく流麗でとても素敵でした。



太極拳の効用

心臓病のリハビリ、転倒予防、免疫力アップ
体幹を整えて、美しく、健康な体になれる。