

## 趣味のひろば

～第34回～ 太極拳



▲昨年6月、悠創の丘（山形市）で行われた「新緑太極の集い」の様子

今回は、「健康太極拳愛好会」の皆さんをご紹介します。太極拳は、中国に古くから伝わる武術・戦闘術のひとつです。最近では健康法としても高く評価されており、幅広い年代から健康体操として親しまれています。動作はゆっくりとされていますが、足腰の筋力強化、バランス能力の向上など、多くの健康効果が期待できるほか、リラクゼーション効果も期待できるそうです。指導を務める菊地喜代一さんは、太極拳の魅力について、「勝敗を決めるものではないので、他と比べたり競ったりすることなく、自分の体

調に合わせて、無理なく行うことができます。また、力を抜いて緩やかに動き、ゆっくり深く呼吸することで心が穏やかになります」と太極拳の魅力を語ってくださいました。健康太極拳愛好会では、週に1度の活動のほか、研修会・交流会にも積極的に参加し、仲間との交流を深めています。皆さんも、健康太極拳愛好会の皆さんと一緒に、楽しく・気持ちよく体を動かしてみませんか？



- ★活動日時 毎週水曜日 午後7時～8時30分
- ★活動場所 中央公民館
- ★活動内容
  - ・週1回の稽古
  - ・4月・8月・12月：親睦会
  - ・研修会、交流会への参加
- ★会員数 22名
- ★入会を希望する方は会長の志田健さん（☎66212277）まで。

紹介したい趣味をお持ちの方は、総務企画課情報防災グループ（☎662-4899）までお知らせください。また、このコーナー以外でもあなたの趣味で創作、撮影した自慢したい作品を町ホームページ「あがらっしやいギャラリー」のコーナーに展示することができます。応募方法など詳しくは町ホームページ⇒「あがらっしやいギャラリー」⇒「利用のきまり」をご覧ください。

URL:<http://www.town.nakayama.yamagata.jp/kouryu.html>  
※こちらのQRコードからもご覧いただけます。➡



※今月号の「フレッシュ通信」は、ページ数の都合により休載いたします。

### 町に対するご意見をお寄せください！

- ひまわりポスト 役場、中央公民館、保健福祉センターの窓口に設置してあるほか、町ホームページからもメールで送信できます。
- ひまわり直行便 平成25年6月15日号「広報なかやま」に折りこんだ料金後納ハガキに記載のうえ、ポストに投函してください。



スポーツとフルーツ 伸びゆく町 なかやま

**お知らせ版** NAKAYAMA TOWN INFORMATION 平成26年3月15日号  
(毎月15日発行) (毎月1日・15日発行)

「広報なかやま」「お知らせ版」の文字書体は誰にでも読みやすいユニバーサル書体を使用しています  
発行 中山町 〒990-0492 山形県東村山郡中山町大字長崎120番地  
編集 総務企画課情報防災グループ  
電話 (023)662-4899(直通) FAX(023)662-5176  
中山町公式ホームページ <http://www.town.nakayama.yamagata.jp>  
(「広報なかやま」「お知らせ版」はホームページでもご覧になれます)

ご意見用メールアドレス [joho@town.nakayama.yamagata.jp](mailto:joho@town.nakayama.yamagata.jp)  
こちらのQRコードからも取得できます。



# なかなか



広報

### 今月の主な内容

- 東京中山会 ふるさとの集い P2～5
- 町関係施設使用料等改定 P6～9
- 町議会行政視察研修報告 P10～11
- お知らせ版 P18～21

■配布物 中山中PTA通信「はるまる」  
中山町子ども会 育成会だより

つきたてお餅、満喫中♪  
(17ページに関連記事)

2014 平成26年  
No.714