



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

第2回 健幸まつりで 美心会紹介

10月2日(日) キュステ全館内を会場に、第2回健幸まつりが開催された。当日は天候がハッキリしなかったにもかかわらず、開場と共に大勢の市民が押し寄せ健康に対する関心の高さを伺わせた。主催は、勝浦整形外科クリニック・勝浦スポーツクラブ、共催は勝浦市・(株)国際スポーツ医学研究所。

1階エントランスホールの一隅に、サークル紹介コーナーが設置され美心会の活動が紹介された。

太極拳(勝浦美心会)
活動のモットー: 健康維持・仲間作り

主な活動の様子
・合同練習会(東京・成増太極クラブ他、勝浦美心会との)
・先輩を囲む会(敬老の日) ・勝浦市文化祭参加

毎月2回は、東京から講師の先生が来て練習を行います!

動きが揃っていかっこいいですね!

まずは準備運動。皆さん集中しています。

しなやかな動きに精神を集中させ、皆さんで心地良い汗を流しています!

参加者の声
成の運(中野昭法)さん、とても上手です。体を鍛えられたいし、心も鍛えたい。年齢も関係ないし、先生もかっこいいわ! (70歳女性)

体操作りや稽古に良いと思う。毎日の練習が、生活全体の習慣になり楽し、完結まで頑張っています。(70歳女性)

今年で今年目、若い人とダンスしてしまえば、年齢は関係ない。毎日練習が習慣になり、毎日の生活が楽しく、毎日の生活が楽しく、毎日の生活が楽しく。心も元気で元々大歓迎! (68歳男性)

活動日・活動場所
【活動日】 毎週土曜日
【活動時間】 9:30~11:30
【活動場所】 キュステ(大ホール)・勝浦小学校
【在籍人数】 男性:5名/女性:23名
【連絡先】 090-6032-3654 野口

このポスターは、9月17日にキュステで練習中の様子を猪込氏が取材、編集したもの。

会員の演武の写真が明快な文章と共に紹介され、来場者の関心を集めた。

美心会紹介ポスター(提供 猪込氏)



大ホールでは、1階部分をすべてフラットにし「みんなで延ばそう健康寿命!」と銘う

って、午前の部で有馬医院長による「関節の痛みの話」、稲田副院長による「背骨の痛みの話」の講演があった。また、勝浦整形外科クリニックは、全国でも珍しい「サーフィン外来」を開設している事も紹介された。

講演の後、「運動が教える楽しい毎日♪」と題し舞台を中心に運動体験会が行われた。

体験コーナーでは、医師による血管年齢測定/体

あなたの血管年齢は何歳?
~最新機器で測ります!~

腕の血圧を測るだけ!

気軽にお寄りください!

千葉県医学部附属病院 徳穂内科 高血圧グループ

力年齢測定/痛みにも悩むあなたへ(スポーツ障害、肩、膝、腰)/健康理科教室 食事

メニュー/足型測定など盛りだくさん。

これらはすべて無料で体験でき、中には参加したくても整理券がもらえず参加できないブースもあった。



来場者で賑わう体験コーナー



サークル紹介コーナーの美心会ポスター