

## No. 56 吾妻太極拳同好会紹介

健康、養生の目的を、それぞれの都合に合わせて練習しています。少人数ながら1992年以來、細々と続いています。目標は健康な時も病める時も、からだも心も良い方向にいくように太極拳を身につけること。自分の身体を知り、力まない身体の動かし方を知ること。

同好会は高田令子先生によって始められ、病を得て、長く太極拳で養生し、再発の後も坐ってする太極拳（any3 タイチ）によってその効果を体感したと聞いています。会では通常は楊名時八段錦太極拳の稽古、そして月一回、太極拳の動作確認、健康効果を学ぶため、椅子に坐って any3 タイチを練習しています。

太極拳の気持ちよさを体感し、ゆっくりと学び、一緒に練習するメンバーをお待ちします。つくば市竹園交流センターがメインの練習会場です。（田瀬 記）

