

# たのしく活動中! 自主グループを紹介します

# メンバー募集中

台東区 介護予防・地域支援課  
問い合わせ先 ☎ 5246-1295 FAX 5246-1179  
https://www.city.taito.lg.jp/

## 台東太極拳クラブ

【毎週水曜日 午前9時45分～正午 / 台東一丁目区民館(台東1-25-5)】



### グループからひと言

太極拳は腹式呼吸を取り入れており、リラックスや自律神経の安定に効果があります。なごやかな雰囲気の中で楽しく活動することで、体だけでなく心の健康にも繋がっており、みんな元気に活動しています!



### どんな活動?

基本の型から剣を使ったものまで(簡化24式、88式、32式剣)、個人のレベルに合わせて活動しています。丁寧な準備運動が好評です。指導者による健康情報のお話もあり、とても勉強になります。毎週水曜日に練習しており、活動が老化予防に役立っています。



32式 剣



個別のレクチャーを受けられるので初心者の方でも安心!

## 根岸背骨コンディショニング

【毎週月曜日 午後2時～4時 / 根岸社会教育館(根岸5-18-13)】



### グループからひと言

難しい動きはありません。自分のペースに合わせて行うことができます。身体を揺らしたり伸ばしたりすることで体があたたかくなっていき、ゆっくりと身体がほぐれていくのがとっても気持ち良いです。感染予防の対策をとりながら楽しくのびのび活動中!



### どんな活動?

ヨガがベースの全身体操をおこなっています。月に4回行っており、うち2回は先生を呼んで指導を受けています。



タオル等を使って体を伸ばしたり



立ち上がって上半身をほぐす動きもあります

## わかば会(書道)

【第2・4水曜日 午後2時～4時 / 千束社会教育館(浅草4-24-13)】



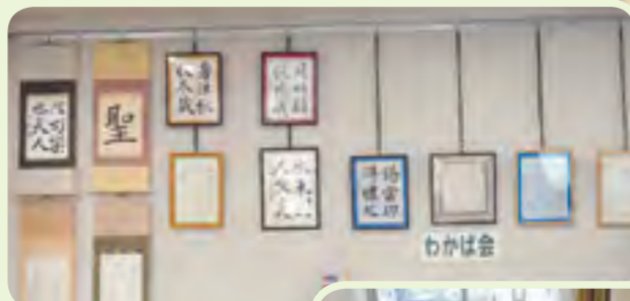
### グループからひと言

わかば会は、平成3年から活動開始し、それぞれの力量に応じて何でも楽しむことをモットーに活動を続けています。練習の成果は普段の手紙や年賀状に活かされています。



### どんな活動?

大筆・小筆・ペン習字・仮名を行っています。楷書・行書・草書を練習し、日々鍛錬しています。また、年に1回、区のサークルフェスタに展示をしています。



## アンサンブル・マーキュリー(クラシックギター合奏団)

【毎週火曜日 午後7時～9時 / 生涯学習センター(西浅草3-25-16)】



### グループからひと言

演奏会がモチベーションとなり、一人一人が自分のペースで練習しています。練習が辛いときも、みんなで励まし合いながら、和気あいあいと楽しく活動をしています。

### どんな活動?

活動開始から18年目になりました。年2回の親睦発表会、年1回はばたき21男女平等推進フォーラムでの演奏会を行っています。先生の指導のもと、1曲を1年かけてじっくり練習しています。



コロナ禍での注意事項

●今回紹介したグループはすべて、マスクの着用・手指消毒・距離を開ける・換気等の感染症対策をとった上で活動しています。

●新型コロナウイルス等の影響でグループ活動は中止・変更になる場合があります。詳細は介護予防・地域支援課までお問合せ下さい。