

いるま学びの場（ 気功・太極拳・自彊術：市内全域 ）

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	心と体が元気になる 健康気功	第 1・3 金曜日 14:00～15:00	イオンスタイル 入間 2F	砂川 法子		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
気功、陳式太極拳健康法他	ヒマラヤ杉 太極拳の会	木・日曜日 8:30 ～9:30	彩の森入間公園	窪寺 康夫		窪寺 康夫 042-974-0534
		外功内功をベースに、緩急自在の陳式太極拳を何気なく日常に生かせるよう、取り組んでいます。				
太極拳	楊名時八段錦 太極拳・生き生き太極拳	火曜日 ①13:00 ～14:30 ②15:00 ～16:30 ③18:00 ～19:30	図書館西武分館 A 会議室	津島 和子	楊名時太極拳 男女問わず	中野 淑江 090-8312-6418
		健康太極拳です。				

太極拳	若葉・ひまわり	水曜日(月 4 回) 9:15～10:15 10:30～12:00 13:00～15:00	公民館、体育館等	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		若葉(24 式 48 式) ひまわり(24 式・規定楊式・32 剣)				
太極拳	新緑・心身会	木曜日(月 4 回) 9:15～10:15 10:30～12:00	公民館、体育館等	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		新緑・24 式楊式他 心身会・総合 42 式・大極剣 42 式				
太極拳	清流	月曜(3 回) 13:30～15:00	公民館、体育館等	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		清流 24 式 48 式他(初心者 OK)				
太極拳 入門・初級・24 式	24 式教室(2 クラス)	月曜日(月 3 回) 9:15～10:15 10:30～11:30	公民館、体育館等	小林 寿美子		小林 寿美子 04-2960-3454
		初心者。基本から勉強しています。				

太極拳、剣	わくわく	水曜日 17:30～21:30	健康福祉セン ター	竹内 健二	簡化 24 式 太極拳	高澤 寛 090-5491-6691
		初心者大歓迎				
気功	宙の会	毎週木曜日 10:00～11:30	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		ゆっくりとした動きで気功を行い心身共に健康になるように心がけています。				
気功	さわやか気功体操	第 2・4 水曜日 13:30～15:30	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		老若男女が気功を通じて健康維持に努める。初心者大歓迎				
気功	入間市気功クラブ	土曜日 14:00～16:00	扇町屋公民館		制限無し	扇町屋公民館 04-2962-4495
		経路体操を主体に活動。当クラブは、健康の維持向上を図り、親睦を深める。				

気功	気功同好会	土曜日	金子公民館			金子公民館
		14:00～15:30				04-2936-1171
自分の健康は自分で守る。自ら鍛え上げていくということで講師を呼び練習を実施しています。						
気功、健康体操	かがやく瞳	第 1・3 木曜日	西武公民館		男女性別	西武公民館
		13:30～15:00			問わず	04-2932-0033
老化を防ぎ、心身共に健康で楽しい人生を送りたい!!という趣旨のもと活動しています。						
気功、太極拳	中国気功・太極拳サークル	第 1・3 水曜日	西武公民館			西武公民館
		10:00～12:00				04-2932-0033
中国人の陳先生の指導のもと練功。年 1 回、中国気功大会参加。ゆるやかな動きで「気」を全身で感じ、リフレッシュ。						
気功などの心身ワーク	ニコニコ太一気功月曜会	毎週月曜日	黒須公民館		峨眉、健身、古式	黒須公民館
		13:30～16:00				04-2962-7511
簡単でやさしい動作の気功、太極拳、ヨーガ、そして腹式での深い呼吸を通して「自分で楽しく、みんなと一緒に、健康づくり」を合言葉に、日常的な運動習慣として、笑顔でしています。モットーは、無理なく、やさしく、気持ちよく、です。						

太極拳	太極拳 宮寺	火曜日 13:30～15:30	宮寺公民館		成人	宮寺公民館 04-2934-4466
		見学自由。年齢、性別は問いません。				
太極拳	エンジョイ！太極拳	第 1・2・3・4 水曜 日 10:00～12:00	藤沢公民館		楊名時 女性	藤沢公民館 04-2962-6475
		楊名時太極拳本部指導によるカリキュラムに沿って、健康太極拳として稽古しています。				
太極拳	黒須太極拳サークル	火曜日 13:30～15:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		簡化太極拳と練功と呼ばれる中国体操の組み合わせを基礎から楽しく学んでいます。（初心者向け）				
太極拳	元気会	第 1・2・3・4 金曜 日 14:00～16:00	扇町屋公民館		入間市太極拳連盟 動ける方なら年齢、性別を問いません	扇町屋公民館 04-2962-4495

		男女・年齢を問わず太極拳の基礎の指導と中国健康体操(練功 18 法)を中心に、いつまでも元気に健康を維持することを目的としています。				
太極拳	太極拳クラブ健身会	第 1～4 土曜日 18:00～19:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		よく知られている簡化 24 式太極拳をはじめ、48 式太極拳や武派太極拳 32 勢及び気功や練功を実施しております。それぞれの体力に応じ、無理をせず楽しみながら健康の維持増進に努めております。				
太極拳	楊名時太極拳まどか	火曜日(月 4 回) 19:30～21:30	金子公民館		楊名時八 段錦太極 拳	金子公民館 04-2936-1171
		健康作りを目指す、昼間働く女性为中心。初心者、男性大歓迎。				
太極拳	太極拳 あしなみ	第 1・2・3・4 水曜 日(祝日) 10:00～12:00	扇町屋公民館		年齢、性 別問わず	扇町屋公民館 04-2962-4495
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功 18 法)を中心に健康維持を目的に。年齢、性別を問わず、初心者でも楽しく学べます。				

太極拳	太極拳同好会	第 2～4 木曜日 13:30～15:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
		太極拳をどなたでも体験できます				
太極拳	楊名時太極拳若葉	第 1・3 月曜日 13:30～15:30 第 2・4 月曜日 12:00～14:00	金子公民館		楊名時八 段錦太極 拳	金子公民館 04-2936-1171
		健康作りを目指す中高年女性を中心。初心者、男性、大歓迎。				
太極拳	好の会	第 1～4 火曜日 10:00～12:00	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功 18 法)を中心に健康と元気作りを目的としています。年齢・性別を問わず楽しく長く続けられることをメインに。				
太極拳(24 式太極拳、大極功夫扇、32 式太極剣)	扇町屋太極拳サークル	木曜日(月 4 回) 12:00～13:30	扇町屋公民館		どなたで も	扇町屋公民館 04-2962-4495
		老若男女問わず。初心者大歓迎。喜寿を過ぎた人達も元気で楽しくやっています。				

太極拳、氣功	陳式太極拳愛好会	金曜日 14:00～15:30	二本木公民館		陳式 成人	二本木公民館 04-2934-2672
		生きがいのある充実した生活が送れるよう、太極拳、氣功を通じて健康を養うものです。 初心者大歓迎！！				
太極拳・ストレッチ	リラックス太極拳	月曜日 19:30～21:30	二本木公民館		武術太極拳 健康思考 の方、太極拳を学びたい方	二本木公民館 04-2934-2672
		準備運動、基本動作、太極拳、ストレッチ、整理運動				
太極拳 24 式 太極剣 32 式	人間太極拳サークル	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	西武公民館		太極養生 道協会	西武公民館 04-2932-0033

八段錦二十四式 太極拳	レッツ太極拳	第 1～4 週 火曜 日 10:00～12:00	西武公民館		楊名時	西武公民館 04-2932-0033
		楊名時太極拳の理念に基づきカリキュラムを遵守し高齢者も取り組める健康太極拳となっています。				
練功、太極拳	太極拳東藤沢	第 1・3 月曜日 13:00～15:00 第 2・4 月曜日 13:00～15:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		体のツボを刺激する運動				
練功・太極拳	中国健康体操	第 2～4 土曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館		楊式 (特に無し) 健康な方	東藤沢公民館 04-2962-6922
		動きの好きな方歓迎				
自彊術	自彊術ひまわり会	第 1～4 金曜日 10:00～12:00	久保稻荷公民 館			久保稻荷公民館 04-2965-8448
		公民館祭に参加				

自彊術	健康体操 自彊術	水曜日 9:30～12:00	金子公民館		男女	金子公民館 04-2936-1171
		ストレッチを含む体全体を動かす健康体操です。				
自彊術	自彊術太陽	第 2～4 水曜日 19:30～21:00	久保稻荷公民館			久保稻荷公民館 04-2965-8448
		公民館祭に参加				
自彊術	太陽	第 1～3 火曜日 7:00～8:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		健康を維持していくための体操				
自彊術	自彊術レモンの会	木曜日 13:30～15:00	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		藤の台まつり参加				

自彊術	自彊術サークル若草	第 1～3 木曜日 10:00～11:30	西武公民館		公益社団 法人自彊 術普及会	西武公民館 04-2932-0033
		健康維持を目的として、31 動作の体操を正しく行い、体操のルーツとなった療法を学びます。				
自彊術	自彊術 さくら	第 1～4 月曜日 9:30～12:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		自分自身で心身の調和を保持し万病克服する体操(医者にかからない為)				
体操と自彊術療法	自彊の会	第 1～3 水曜日 13:30～15:00	久保稻荷公民館		公益法人 自彊術 一般成人	久保稻荷公民館 04-2965-8448
		1～31 動の目的、効果を理解しながら独自の呼吸法や動作に伴った緊張と緩和が身に付くように活動				
万病克服の体育療法	自彊術ひまわり	水曜日 10:00～11:30	藤の台公民館		公益社団 法人自彊 術普及会 女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		指導者のもと自彊術 31 の動作を実施しております。この運動は体に無理のない範囲での運動です。				

気功、太極拳	彩の森太極拳クラブ	水曜日	彩の森入間公園	窪寺 康夫	24 式簡化太極拳	スポーツ推進課
		10:00～11:00				04-2964-1111
初級～中級を対象に、気功半分、太極拳半分 60 分のコースです。いつでも入会可。						