

太極拳クラブのご案内	
レッスン日	毎週火・金曜日10:00~12:00
レッスン場所	彦三館大研修室、他

健康寿命を保つて	
皆さん楽しいお	しゃべりと、ゆつ
功体操（体育祭りで披露）	いう、気功を取り入れた
初心者に優しい運動から入	初心者に優しい運動から入
玲瓈に響け笛の音初山河	今年の抱負心にそつと秘め
晴れ渡る空の向こうに初山河	その内五名の方が
旧友とふる里ことば初山河	二十年以上の継続
冬至風呂柚子の浮力を遊びけり	十数名の方々も、また継続
漱石忌一ト日句作に邁進す	二十年以上の継続
北風や月と木星接近す	十数名の方々も、また継続
昼飯の手間賃うれし雪開い	その内五名の方が
鉢の音聞こえる戸口寒坊王	二十年以上の継続
冬至風呂柚子の浮力を遊びけり	十数名の方々も、また継続

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員数が136名と大研修
になります。	室全体を使う程でしたが、
活動場所については、高	現在はその約半数の七十名
砂大学院の講義と重なる等、	が自由な雰囲気の中、のび
大研修室が使えない日は、	のびと活動しています。
金沢駅地下広場とITビジ	会員で三十周年記念の場で記念品を
ネスプラザ（エムザに隣接）	贈呈しました。
になります。	皆さん楽しいお
太極拳は難しいと思われ	しゃべりと、ゆつ
る方もおられると思います	功体操（体育祭りで披露）
が、私達の活動の最初は練	いう、気功を取り入れた
初心者に優しい運動から入	初心者に優しい運動から入

俳句・短歌	
石蕗句会	
今年の抱負心にそつと秘め	今年の抱負心にそつと秘め
晴れ渡る空の向こうに初山河	晴れ渡る空の向こうに初山河
旧友とふる里ことば初山河	その内五名の方が
冬至風呂柚子の浮力を遊びけり	二十年以上の継続

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会員の平均年齢は八十二
成果の発表の場を設けてい	歳、中には九十歳を超える
ます。	十数名の方々も、また継続
砂大学院の講義と重なる等、	現在はその約半数の七十名
大研修室が使えない日は、	が自由な雰囲気の中、のび
金沢駅地下広場とITビジ	のびと活動しています。
ネスプラザ（エムザに隣接）	会員で三十周年記念の場で記念品を
になります。	贈呈しました。
太極拳は難しいと思われ	皆さん楽しいお
る方もおられると思います	しゃべりと、ゆつ
が、私達の活動の最初は練	功体操（体育祭りで披露）
初心者に優しい運動から入	いう、気功を取り入れた

太極拳クラブ	
107期2組	河内 加代子
私達のクラブは、令和七	年十二月で三十周年を迎
年中行事としては、日帰	ました。この間を引き継い
り研修旅行、同窓会主催の	で来られた会員の方々に深
体育祭り、演芸発表大会へ	く感謝するばかりです。
の参加、また一月は新年会	私が入会した十数年前は
の開催等、親睦の場と練習	会