

# サークル・サークル

Vol.61  
市内で活動、活躍する  
団体・サークル・チーム  
などを紹介



## 花架拳の会

メンバー10人(12月13日現在)  
会長：工藤 久美子＝間羽松＝

### ◎活動何年目？きっかけは？

結成6年目です。花架拳の美しい舞に魅せられ、華麗に舞ってみたいと思い、仲間たちと会を立ち上げました。

### ◎活動の内容は？

しっかり体操をして体を温めてからゆったりとした音楽に合わせて、鏡で姿勢を確認しながら花架拳基本の型を一つ一つを練習しています。発表の場としてコミセンのサークル発表会などに参加しています。

### ◎活動の魅力は？

運動が苦手な人や体力に自信のない人でも、気軽に始められることです。深い呼吸を意識しながら全身を動



攻防一体の舞を披露

かすことで、集中力が高まるため、心身のリフレッシュができるのも魅力です。

### ◎活動して感じる効果は？

呼吸に合わせてゆったりと動くので、インナーマッスルや足腰を鍛えることができます。また、手先から足先まで神経を巡らせたしなやかな動きや気功を取り入れた動作を行うことで、柔軟性の向上につながり肩こり・腰痛の軽減も期待できます。

### ◎今後の目標は？

「将来寝たきりにならない」を目標に、会員同士の親睦を深めながら健康のために長く続けていきたいです。

### ◎活動日・場所は？

毎週月曜日午後1時半から3時半まで田頭コミュニティセンターで活動しています。興味がある人はぜひ見学・体験にきてください。

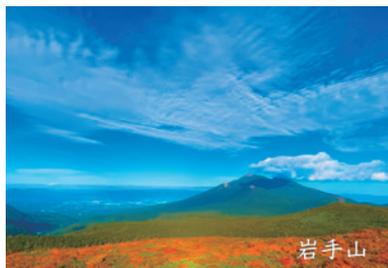
■問い合わせ先 工藤(☎76-4620)、池野(☎78-3118)

あけましておめでとうございます。協力隊活動の傍ら、動画制作の勉強と市PR活動を兼ねてふるさとCM大賞に応募しました。映像は、市内の田園風景に始まり、三ツ石山の紅葉や十和田八幡平国立公園山頂付近から見た中秋の名月と雲海など、市の絶景を紹介する内容です。リアルタイムでは感じにくい雲の流れを映像化する撮影方法で制作したCMは審査員の高評価につながり、大賞を受賞することができました。県内はもちろん東北系列でも放送されるCMですので、たくさんの方が市に興味を持ち、訪れるきっかけにな



今月の担当  
吉田 裕香 さん

地域おこし協力隊だより Vol.92



ふるさとCM大賞で紹介した岩手山の絶景ポイント

平 館高の高校生目線でふるさとの魅力発信する探求学習授業のサポートをしました。その中で、学生ならではの柔軟な発想に触れることができ、私にとっても良い勉強になっていきます。

本 年も魅力に溢れた八幡平市を楽しみながら、その様子を移住・定住情報サイト「はちまんだい通信」発信していきますので、チャンネル登録や高評価ボタンを押して応援してください。