

初回  
無料

# 健康太極拳

松阪市 元気応援ポイント事業 対象活動

年齢や体力に関係なく  
楽しめる健康体操です  
お気軽に体験してください



日時

毎週月曜日  
19:15 ~21:00  
(祝祭日、第五月曜は休講)

参加費

500円 / 回  
(初回体験は無料)

会場

鎌中地域交流センター  
松阪市鎌田町213-1  
(鎌田中学校内)

募集

中学生～シニア  
(中学生は送迎が必要です)

準備物

動きやすい服装・上靴  
水分、タオル、マスク

## 太極拳の効果と効用

### ダイエット&代謝アップ

(太極拳60分は、ジョギング60分の運動効果)

### 自然治癒力アップ

(深い呼吸が免疫力を高め、内臓などを活性化)

### 心身のリラックス

(副交感神経を活発化し、ストレス解消します)



## ご予約方法・詳細情報

- ・LINE用QRコードを読み取り、「おともだち追加」を行います。送信メッセージからご希望のイベントを予約ください。
- ・メールでのご予約は、メール用QRコードを読み取り下さい。
- ・上記でご予約が出来ない場合は、電話でお問い合わせください。

## 居場所づくり活動 ～生活協同組合コープみえ～

- 主催 アーナンダ  
☎ 050-5892-3438  
✉ ananda88841@gmail.com
- 助成 生活協同組合 コープみえ

