

参加
無料

お寺de太極拳

～ あなたの心と體（からだ）に心地よさと優しさを届けましょう ～

松阪の古刹 朝田寺で、
素敵な体験をしませんか？
お寺の澄んだ空気の中で、
心と體（からだ）体に極上
の癒しをプレゼントしま
しょう 📺
初心者さんも大歓迎！
ピンと感じた方は、
ぜひご参加を！！ ✨



太極拳と歴史・文化散策 ～赤い羽根共同募金 福祉活動助成金～

と き

10月25日 土
9:00～12:00（予定）

ところ

朝田寺
松阪市朝田町4 2 7
※ 近隣施設で予定

募 集

小学生～シニア
20名（先着・要予約）

参加費

参加無料
（保険料100円・学生無料）

詳細内容
ご予約



太極拳の優れた健康効果

太極拳は、体内の様々な渋滞解消します。ゆっくり動作で血流を最適化。まるで名医！深い呼吸はストレスを減らし、自律神経を調整します。その効果は科学的証明され、心身を調和。運動苦手も大丈夫！太極拳は、体も心も喜ぶ、動く健康法。誰でも無理なく、心と体をリフレッシュ。健康な体は一生の財産です。一緒に健康づくりしましょう



これからのイベント予定

09/15 神社de太極拳
09/28 おやご防災教室
10/25 お寺de太極拳
11/16 お城de太極拳
12/07 松阪しめ縄作り



【主催】 アーナンダ
☎ 050-7114-0104 ✉ ananda88841@gmail.com

【後援】 松阪市／松阪市教育委員会
松阪市社会福祉協議会／明和町社会福祉協議会
松阪市市民活動センター／(株)夕刊三重新聞社
松阪ケーブルテレビ・ステーション(株)

【協力】 朝田寺／生活協同組合コープみえ

