

松阪の古刹で、心と体をととのえる。

お寺 de 太極拳

太極拳 × 座禅 × 朝田寺

いつもの運動を、ちょっと特別な場所で。



ゆったり太極拳

初めてでも安心。
無理なく心と体を整えます。



座禅体験

静かな寺院で、
心を落ち着けるひととき。



朝田寺を知る

歴史ある古刹をめぐり、
松阪の文化にふれます。

体を動かして、心を静めて、**松阪をもっと好きになる。**

太極拳が初めての方も大歓迎。年齢や経験を問わず、自分のペースで楽しめます。



10月11日(日)

13:00~16:00



朝田寺

松阪市朝田町427

対象 高校生～シニア世代

定員 先着20名

参加費

無料

アルミ空き缶を1個以上
お持ちください

保険料 100円/名 (学生無料)

持ち物

動きやすい服装・運動できる靴・
水分・タオル



主催 | アーナンダ

助成 コープみえ/福祉活動寄付金

【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)タ刊三重新聞社/松阪ケーブルテレビ・ステーション(株)