

参加  
無料

# 100歳まで元氣な体を作ろう

～ 赤い羽根共同募金 福祉活動助成制度採択事業 ～

太極拳と座禅で、  
心と体をリラックス  
どなたでも楽しめる  
健康イベントです



## お寺de太極拳

～ 未来の自分に健康をプレゼント ～

時間変更

日時 10月22日(日)  
12:45～16:00(予定)

会場 朝田寺  
松阪市朝田町427  
東黒部小学校

募集 小学5年～シニア  
20名(先着・要申込)

費用 参加無料  
(保険料 100円)

詳細内容  
ご予約は  
こちらから



### 太極拳の優れた健康効果

太極拳は、全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、新陳代謝をアップさせたりする効果も期待できます。

座禅では、「ストレスの改善」「リラックス」「気分がスッキリ」「活力が湧いてくる」といった効果が期待できます。深い呼吸により自律神経のバランスを整え、ざわついたココロをリラックスに導きます。充実したこれからの豊かな生活のために、健康づくりに時間を投資をしませんか。



### イベント情報

09/24 神社de太極拳(松阪神社)  
10/01 心肺蘇生法&AED講習  
11/19 避難所イメージゲーム  
11/26 紅葉の百名城で太極拳

主催 アーナンダ  
☎ 050-5892-3438 ✉ ananda88841@gmail.com  
後援 松阪市、松阪市教育委員会、(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 松阪市社会福祉協議会、松阪市市民活動センター  
朝田寺、生活協同組合コープみえ

