



紅葉の百名城で太極拳

～ 赤い羽根共同募金 福祉活動助成制度採択事業 ～

心地よい秋空のもと
どなたでも楽しめる
健康イベントです。
松坂城を巡る歴史散策も
コラボ開催します。



お城de太極拳

～ あなたの心と体に栄養を届けます ～

- 日時 **11月26日** (日)
8:45～12:00 (予定)
- 会場 **松坂公園** (松坂城)
松坂市殿町
➡ 朝見小学校 / 体育館
- 募集 **小学4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

- 10/22 百歳まで元気な体づくり
- 11/19 避難所イメージゲーム
- 11/26 紅葉の百名城で太極拳
- 01/28 命を守る防災食

- 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
生活協同組合コープみえ、松阪ガイドボランティア友の会

