



太極拳と歴史体験

～ 太極拳であなたの心と体に優しさを届けよう ～

心地よい春空のもと
どなたでも楽しめる
健康イベントです。
文化財センターで
いにしえの松阪の
歴史を学びます



公園de太極拳

～ コーブみえ 居場所づくり活動 ～

とき 4月21日(日)
8:45～12:00

ところ 鈴の森公園
松阪市外五曲町
朝見小学校/体育館

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、ストレスの改善、気分がスッキリといった効果も期待できます。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。後半は、文化財センターを見学し、日本最大規模の船形埴輪が出土した宝塚古墳について学芸員の解説で古の松阪の古代の世界に思いをはせます。5月は、その宝塚古墳での太極拳イベントを開催します。



今後のイベント

- 05/12 古墳de太極拳
- 06/02 避難所運営ゲーム(松阪HUG)
- 06/16 朝から太極拳
- 06/30 避難所運営ゲーム(松阪HUG)

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、松阪市社会福祉協議会
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)

