

参加
無料

朝から太極拳

～ 太極拳であなたの心と体に優しさを届けよう ～

朝の穏やかな氣に包まれ
心地よい時間帯に心と体
をリラックスします。
どなたでも楽しめる健康
イベントです。



朝から太極拳

～ コープみえ 居場所づくり活動 ～

とき

6月16日(日)
7:45～11:00

ところ

朝見小学校／体育館
松阪市大宮田町195

募集

小学生～シニア
25名(先着・要予約)

参加費

参加無料
(保険料100円・学生無料)

ご予約&
詳細内容



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、100均で作れる避難バックについて学びます。何を入れるといいのか判断が難しいのが避難バックです。いっしょに考えてみましょう。



今後のイベント(予定)

05/12 古墳e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)

