

参加  
無料

# 心と体をやわらかく

～ゆっくり動くのに、じわじわ効く！ 優雅な動きで健康作り～

神秘的な神社で、  
パワーをチャージ！  
心身を清める特別な時間  
初心者も安心！  
誰でも楽しめる太極拳



## 神社de太極拳 ～赤い羽根共同募金 福祉活動助成～

とき

9月22日 日  
8:45～11:00 (予定)

ところ

松阪神社  
松阪市殿町1445  
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



### 太極拳の優れた健康効果

太極拳は、老若男女問わず楽しめる、健康体操です。ゆっくりとした動作と深い呼吸を組み合わせることで、心身のリラックス効果と健康増進効果が期待できます。

太極拳の魅力は、ゆったりとした動きの中に、攻防やバランス感覚を鍛える要素が含まれています。ゆっくりと動くことで、日々の喧騒から離れ、自分自身に意識を向けることができます。その結果、ストレス解消や集中力アップにも効果が期待できます。



### 今後のイベント

- 08/25 およこ防災教室/災害トイレ作り
- 09/08 およこ防災教室/こども避難所ゲーム
- 10/13 お寺de太極拳(朝田寺)
- 10/20 およこ防災教室/応急手当法

- 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、松阪市市民活動センター、  
朝日新聞社、松阪ケーブルテレビ・ステーション(株)
- 協力 生活協同組合 コープみえ

