

参加  
無料

# はじめての太極拳

～ 太極拳であなたの心と体に優しさを届けよう ～

太極拳って、仙人みたいな  
おじいちゃんがやるやつ？  
いいえ、違います！  
運動苦手さん、体力なしさん  
も大歓迎！  
ゆっくり動いて、心も体も  
リフレッシュ！  
終わった後は、きっとあなた  
も達人気分！



## たのしい太極拳 ～コープみえ 居場所づくり活動～

と き

6月14日 土  
8:45～12:00

ところ

コープみえ 松阪センター  
多気町西山282

募 集

小学生～シニア  
15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、体内の様々な渋滞解消します。ゆっくり動作で血流を最適化。まるで名医！深い呼吸はストレスを減らし、自律神経を調整します。その効果は科学的証明され、心身を調和。運動苦手も大丈夫！太極拳は、体も心も喜ぶ、動く健康法。誰でも無理なく、心と体をリフレッシュ。健康な体は一生の財産です。一緒に健康づくりしましょう



### 太極拳／イベント予定

04/13 古墳と太極拳  
05/11 太極拳とビーチクリーン  
09/15 神社de太極拳  
10/26 お寺de太極拳  
11/16 お城de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、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)

