

参加
無料

りふれっしゅ太極拳

～ あなたの心と體（からだ）に優しさを届けよう ～

☀夏こそ太極拳！
涼しい会場で初心者も
安心。経験豊富な指導で
基本から楽しく体験。
運動不足解消、趣味に、
親子もOK！
心地よい音楽と開放感で
心身リフレッシュ。
爽やかな夏の思い出を
一緒に！😊



たのしい太極拳 ～コープみえ 居場所づくり活動～

と き

7月20日 日
10:30～12:00

ところ

イオンモール明和
多気郡明和町中村1223

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



これからのイベント予定

05/11 太極拳とビーチクリーン
06/14 はじめての太極拳
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

☎ 050-7114-0104 ✉ 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／明和町社会福祉協議会

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)

【協力】イオンモール明和

