

参加
無料

神社de太極拳

～ あなたの心と體（からだ）に心地よさと優しさを届けましょう ～

神聖な空気に包まれて、
太極拳で心身を整えます。
歴史散策で神社の知られざる物語に触れてみませんか？
癒しのパワースポットで、穏やかな時間を過ごしましょう。
ご家族、ご友人と一緒に、
ぜひご参加ください。



太極拳と歴史・文化散策 ～赤い羽根共同募金 福祉活動助成金～

と き

9月15日 月
9:00～12:00（予定）

ところ

水屋神社
松阪市飯高町赤桶2507
※近隣施設で開催予定

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、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



2025年の太極拳イベント

07/20 りふれっしゅ太極拳
08/24 おやこ防災教室
09/15 神社de太極拳
09/28 おやこ防災教室
10/25 お寺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】宮前まちづくり協議会／水屋神社／生活協同組合コープみえ

