

初回
無料

心と体の若がえり

～ゆっくり動くのに、じわじわ効く！ 優雅な動きで健康作り～

脳も体も若返る！
太極拳で健康チャージ
あなたもきっと虜になる！
太極拳の魅力を体感
年齢不問！
無理なく続けられる



健康太極拳教室 ~ コープみえ 居場所作り活動 ~

とき

毎週月曜日

19:15~21:00
不定期で休みがあります

ところ

鎌中地域交流センター
松阪市鎌田町656

募集

中学生～シニア
(どなたでもご参加いただけます)

参加費

500縁
(初回参加は無料です)

詳細内容
初回予約



イベント
情報



太極拳の効果 ~心と体の若返り体操~

太極拳といえば、ゆっくりとした動きで誰でも始められる健
康体操のイメージですよね。心と体を同時に若返らせる魔
法の泉のようなものなんですよ。

その1：全身フルコース！

筋肉・骨・関節を優しく整える

その2：深呼吸でストレス撃退！

心も体もリフレッシュ

その3：脳も若返る？ 記憶力や集中力アップ

その4：転倒予防にも効果的！

若々しい体づくりをサポート



主催 アーナンダ

☎ 050-5892-3438

助成 生活協同組合 コープみえ

✉ ananda88841@gmail.com

協力 松阪市市民活動センター

