

# 太極拳同好会

太極拳は、穏やかで流れるように、ゆったりとした動きで行う健康体操です。

その効果は、運動によるストレス解消だけでなく、瞑想のような精神を整える効果もあるとか。

同好会では、太極拳を体験したい方を募集しています。一緒に体を動かしてみませんか。

毎月第2・第4木曜日  
10時から12時まで  
活動しています。  
どうぞ見学においで  
下さい。



転んでしまったけど  
幸い骨折が  
なかったのは、  
太極拳のおかげです。  
身体が柔軟に丈夫に  
なっていたから  
なのかもしれません。  
同好会を続けていて  
よかったです！

肩を抱き

太極拳の師

ほめくるる

吾の転倒し 骨折なきを

太極拳同好会 会員

