



”太極拳“で体内バランスを整えましょう はじめてみませんか!

JA女性部サークル「太極拳」グループです。
旭志中央支所で毎月3回、専門の講師を招き行っています。型を学び、ゆっくりとした動きは心身（精神と肉体）共に鍛えられます。つらかった階段ののぼりおりも楽になったと、みんなの笑顔も増え、楽しく活動しています。曲に合わせた演舞を披露することもあります。頭も鍛えられ、みんな若返ってま～す!



太極拳は、血液やリンパの流れを良くし、自然治癒力アップにつながっています。精神や呼吸法を重んじられ、気分もすっきりしてきます。笑い声があふれるグループです。※メンバーは、現役の農家さんやお勤めの方、勤めを引退された方いろいろです。教室の場所は旭志ですが、女性部員であれば地域外の方も参加できます。

場所:旭志中央支所 日時:毎月第1・3・4金曜日 午前10時～11時半 会費:1500円(月) 定員15名
問い合わせ先:旭志中央支所総合支援課生活係 TEL:0968-37-3287 担当 山田