



スポーツ太極拳「みのり」

☆活動内容☆

フレイル予防の体操（ストレッチ、ゆったり体操）と太極拳をしながら、仲間と交流しています。

☆活動日時・場所☆

毎週月曜日 13:30～14:30
本館集会室（体育館）

☆PR・コメントなど☆

体操等で軽く体を動かしてから、八式太極拳を練習しています。一緒にゆったりとした運動をしませんか。



目を閉じて前進、後退

太極拳



活動の様子♪

