

平成 22 年 9 月 1 8 日開催

# 太極拳で若返ろう! ~心と体をリフレッシュ~を終えて



今回の健康教室には、33 名の方にご参加をいただきました。

ありがとうございました。

公民館の太極拳に通われている皆様方のお力添えもあり、初めて太極拳をされた方からは「楽しかった」という感想をいただきました。

また、太極拳は立って行うだけでなく、足の不自由な方は座って行うなどの工夫をすることで様々な人が行えることを教えていただきました。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思えます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

