



太極拳駿馬サークル



活動日

毎週火曜日 午後1時30分～3時30分

会場

プレイホール

会費

2,500円/月（入会金1,000円）

会の代表

野田 保信 さん

▼入会したい・見学したいと思ったら
活動日に気軽に会場へお越しください。

太極拳の楽しいところ・おすすめポイント(会員さんの声)

「やがて80歳ですが、太極拳は自分自身にとって、『明日への心のはりあい』になっています」

「太極拳は片足立ちの動作もあり、続けていると、体のバランスがほんと良くなりますね」

「太極拳をしているからか、つまずき防止にも役立っています」

「休憩時間にいろんな話ができて楽しいです」

「歳を忘れて楽しんでます。手足を動かし、認知症予防にもなっているかなと思います」