

## 太極拳しいらすの会 (たいきょくけんしいらすのかい)

太極拳は、若い人も高齢者も無理なくできます。体の動かし方や使い方が体に良いので、続けることでよい運動になります。

活動内容： 太極拳

活動日時： 毎週水曜日 13：30～15：00

活動場所： ふれあい広場

問い合わせ先： 教育委員会 (62-0531)

