

# 太極拳南都田同好会

## 活動紹介

健康と体力の維持を目的に南都田同好会を立ち上げ、活動3年目のグループです。奥州市太極拳協会の指導員の的確で丁寧な指導の下、運動不足を解消しています。



## 基本情報

活動日	毎週火曜日 13:30~15:30	活動内容
会場	南都田地区センター	太極拳
参加対象者	どなたでも	※ゆっくりとした深い呼吸に合わせながら緩やかな動きをすることで、筋力・体幹・柔軟性の向上が得られる運動です
参加費	月 1,500円	

※太極拳とは、武術として行なわれると同時に健康法としても親しまれています

## 指導員より一言



【南都田担当：松本廣巳さん】

楽しく運動習慣をつけましょう！  
奥州市太極拳協会では  
市内7地区センターで活動しています  
(水沢、水沢南、常盤、真城、岩谷堂、前沢、南都田)  
参加地域の限定はないので、  
お気軽にご参加ください