

小山田太極拳



代表者 伊藤 葉子

活動日 毎週 木曜日 午後7時30分より

活動場所 小山田地区市民センター

活動目的 心身の健康を求め親睦を図る。

活動内容 準備体操から始め、24の技からなる太極拳を舞います。
からだを丈夫にするための8つの運動、八段錦をします。

活動の様子 今年の2月から始まったばかりです。
とりあえず、楽しく心身をリラックスさせていただき、気持ちよく
帰っていただけたら謝謝。

