

太極拳で若返り！

毎日、暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

令和8年度第2回福祉・女性部会「ハナミズキの会」開催のご案内です。
今回行なう太極拳は、ゆったりとした動作で誰でも気軽に取り組めます。
全身の筋力やバランスを鍛え「気血」の巡りを良くする体への効果と、
脳の活性化やリラックス効果が期待されます。

ぜひ、皆と一緒に体験してみたいと思います。

いつものように大いに笑い、語り合いたいと思います。お誘いあわせの
うえ、ご参加ください。会員以外の方のご参加も大歓迎です。お気軽に
お越しください。

※参加希望の方は、事務局までご連絡ください。

日 時

8月20日(木) 13時30分～

場 所

とみづら3Fイベントルーム

持ち物

参加費100円(お菓子代含)、タオル、水(水分補給)



※ 動きやすい服装でご参加ください

みんなで身体
動かす日！

太極拳は高齢者にどのような効果があるのか？

太極拳は、感覚的・情動的・認知的要因に影響を与える
ことで痛みに対する認識や反応を改善することが期待さ
れます。

握力と睡眠の質が向上し、高齢者の生活の質を高める
うえできわめて重要な要素となります。

8

August
2026



【向日葵】
Sunflower

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						