



# ③ 太極拳体験」を学習しました

コロナ禍で運動不足や体力低下を感じるけれど  
激しい運動等はできないし...で委員会活動で  
提案あり太極拳の体験しました。

♡ 体験された組合員さんの感想

※ゆっくりな動きだけど汗が出ました。呼吸法は身体に良かったです。

※身体に負担ないのでバモリフレッシュできました。



※先生がとても丁寧に教えて下さり、無理なく体験できました。



約2時間くらいでしたが、もっと学びたいなあと思っています。

パル委員になっていろいろな取り組みに参加しませんか？

お待ちしております！！

取り組み計画中???

☆楽しく一緒にやってみませんか？☆

組合員さんなら、だれでも参加できる活動です

今子育て奮闘中のお母さん、  
成長期のお子さんのいるお母さん、  
子どもが手を離れて時間が出来たし...食や暮らしのこと学んでみたいなあというお父さん、お母さん、  
孫育てに役立てたいおじいちゃんおばあちゃん、  
気軽におしゃべりしながら、疑問を解決したり、学んだりしませんか???

1人でも、お友達と一緒に大丈夫☆



鶴見南地域活動委員会  
今津パル委員