足腰を鍛えるための運動に、効果的な体操を続けましょう

活動内容　早起きは三文の得。元気の源である食事と運動が長寿に大きな影響を与えていることはご存知の通りですが、仲間と過ごす時間も大切なこと。また、健康・仲間づくりだけでなく近況を確かめ合ったり話が弾む人とひとの和づくりにも励んでいます。週4回・年間190回活動中です。

活動目的　健康づくり・仲間づくりを通して交友関係を深め、人生を有意義で楽しいものにしていくこと

木場公園太極拳サロン

活動日:月・水・金・土曜／6:25～7:25
活動場所:木場公園
参加費:なし／**参加条件:**タバコを吸わない方
担当:石川