

## 心も身体もリフレッシュ！ 太極拳(サークル活動)の紹介



太極拳は十二所公民館にて毎週木曜日 10時から行われています。(代表 秋元知恵子先生)趣味の活動として3・4人で立ち上げてから、今年で10年となります。今回は、会員の方々から効果や活動の魅力についてお話を伺いました。



**「ここで、ふしぶしの痛みや筋肉痛をなおしていきましょう」という声かけでスタート!**

太極拳は、関節痛、筋肉痛、ゆがみの改善などさまざまな効果があります。また、呼吸法を取り入れており、心のケアにもなります。

感染対策を取りながら実施



### 井戸端会議(情報交換)も 楽しみの一つ

この日は、野菜づくりのコツや十二所にいる鳥の話題で盛り上がりました。

### 興味のある方はお気軽に見学にいらしてください。(会員の声)

- ・1週間に1回なので気軽に参加できています。
- ・体力がついてきました。
- ・以前は疲れやすかったが、身体がラクになりました。風邪もひきにくくなりました。身体に良いとおもってやっています。
- ・続けることで効果の実感がわくのではと思っています。



### 支え合い通信に関するお問い合わせ先

社会福祉法人 大館市社会福祉事業団

担当：生活支援コーディネーター 市村(いちむら)

(ケアプランセンターおおたき ☎ 0186-47-7222)

