

## 市民企画講座「気功・太極拳（第4日目）」が行われました。

12月2日（月） 参加者10名 場所：講堂

基礎的な気功・太極拳を学びました。講師の丁寧な指導と実演により、心と呼吸の動きを整えながら、楽しく取り組むことができました。また、継続することにより、参加者の健康管理意識の向上が図られました。

