

活動風景



しらさぎ会は楊名時健康太極拳を生涯スポーツとしてお稽古しています。動きながら筋肉を鍛え転倒防止に、身体の力を抜き呼吸を意識し、細胞を活性化させ、自己免疫力も高めます。