

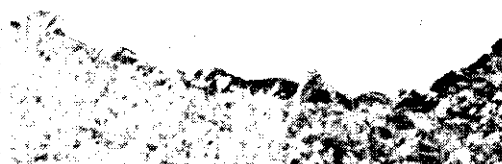


散步

運動

要體力活動作為調劑。每天早
何空地上，都可以看到許多人
，或是練習劍道、瑜珈術。從
了精神，鍛練了身體。

——張水枝



太極拳



瑜珈



清晨

城市的緊張生活，
晨，在公園、學校或
在跑步、健行、打太
經常不斷的運動中，



劍道



太極拳