

東公民館 リクエスト講座

日本で最初の健康体操

じ きょう じゅつ

参加費
無 料

自彊術 体験講座

自彊術は、健康を保持して病気を予防するという健診術です。

一畳ほどの空間で器具を使わずに、どなたでも始められます。

ストレッチ、筋トレ、ヨガ、マッサージ、指圧、呼吸法などの要素を併せ持ち、柔軟性や筋力のアップ、さらにシェイプアップやアンチエイジングなどの効果も期待できるといわれています。

あなたも「じきょうじゅつ」を、体験してみませんか？

日 程 (全4回)	9/ 9 月	13:00～15:00
	9/30 月	10:00～12:00
	10/ 7 月	13:00～15:00
	10/28 月	13:00～15:00

会 場 東公民館 和室

講 師 公益社団法人 自彊術普及会 石川孝子 先生

対象・定員 町内在住、在勤の人 ・ 10人（先着順）

持 ち 物 水筒、汗ふきタオル（軽い運動ができる服装）

申込み：8/9（金）8:30から 東公民館へ 電話または窓口まで
お問合せ 毛呂山町東公民館 TEL 049-295-2277

FAX 049-295-2070
✉ h-koumin@town.moroyama.lg.jp

