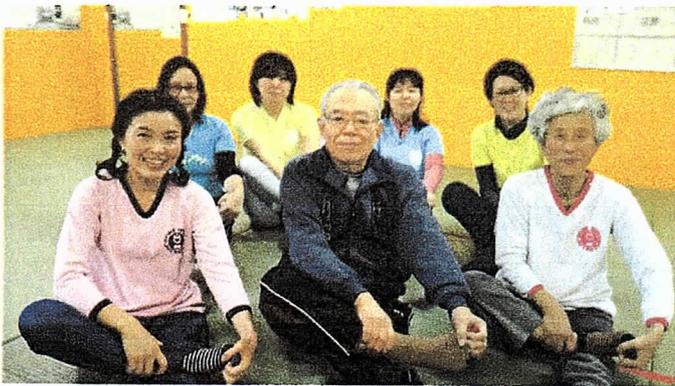


元気はつらつ！

(公社)自彊術

じきょうじゅつ はじめましょう！



自彊術は、独特の呼吸法で全身を無理なく動かすことによって、自らの治癒力を引き出し、心と体のバランスを整えます。動作は軽いはずみ反動を利用しますので消費

エネルギーが少なく、高齢者やお体の弱い方にも適した、万病克服の体育療法です。

- 日時** 毎週火曜日または毎週土曜日
10:15～11:45
- 会場** 柿生武道館（柿生青少年柔道会）
川崎市麻生区上麻生 6-32-21
- 月謝** 3,000円
（別途入会金5,000円）
- 持ち物** 動きやすい服装、タオル
- 講師** 公益社団法人自彊術普及会
指導員 黒崎志ほ

044-954-9250

お気軽にご連絡ください。（黒崎）

