

健康維持のために始めてみませんか！

自^じ彊^{きょう}術^{じゅつ}健康体操教室

自^じ彊^{きょう}術^{じゅつ}は、機械や器具を使わず1畳のスペースがあればできる、体調に合わせて体のすみずみまで動かす全身運動です。

独自の呼吸法で31の動作を順番に行う自彊術で、心身のバランスを整えてみませんか。

(公益社団法人自彊術普及会リーフレットより)



■日 時 令和5年2月10日、2月24日 ※全2回

いずれも金曜日 午前10時から正午まで

■会 場 松伏町中央公民館 3階 和室1・和室2

(松伏町ゆめみ野東3-14-6 ☎048-992-1321)

■対 象 16歳以上の方 10名

(申込み順・定員になり次第締切)

■参加費 無料

■持ち物 タオル、水筒 ※動きやすい服装でご参加ください。

■申込み 令和5年1月12日(木)午前10時から

中央公民館へ(電話申込みのみ受付)

■主 催 松伏町中央公民館 ☎048-992-1321

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、参加時はマスクの着用をお願いします。