

誰でも出来る 生き生きすこやか体操

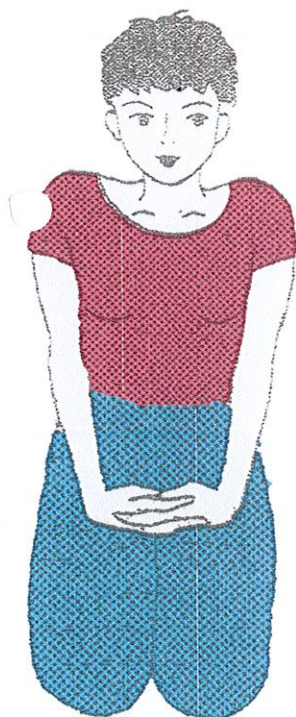
じ きょう じゅつ
自 彊 術

公益社団法人 自彊術普及会

神 奈 川 南 支 部

知っていますか？ 自ら進んで自分の身体を操る

★自彊術は、年齢性別に関係なく、老若男女問わずに出来る、
31の動作からなる 日本最初の健康体操です。



こんな方に最適です！

- ◎関節痛・膝痛・腰痛
- ◎自律神経を整える
- ◎体質改善
- ◎動脈硬化・老化防止
- ◎健康づくり・若返りに
- ◎健康寿命は運動と正しい食生活



気が付いたら元気一杯！

体験入会・見学 大歓迎です！

自彊術庄戸教室

木曜日 13時～14時半

第1・第2 上郷地区センター

第3・第4 庄戸中学校コミュニティハウス

火曜日 10時～11時半

第2・第4 庄戸中学校コミュニティハウス