

じきょうじゆつ

十文字自彊術体操初心者セミナー



日本まれの
自彊術体操

血流をよくし体の不調を整える！

講座日時(全4回)

6/8・15・22・29

全日程 (土)10:45~11:45

- 自彊術とは
治療法から組み立てられた体操
- 呼吸と号令
胸式呼吸、ハズミ利用
- 骨格と内臓の整体
自分で自分の体を整体する
- 体幹を鍛える
腹から号令、軸を取って動く

場 所

こんぴら橋会館集会室(地図は裏面をご覧ください)

受講料

無料

定 員

18人(申し込み順)

お申込み/お問い合わせ

4/25(木)から受付

女性総合センターアイム

生涯学習推進センター

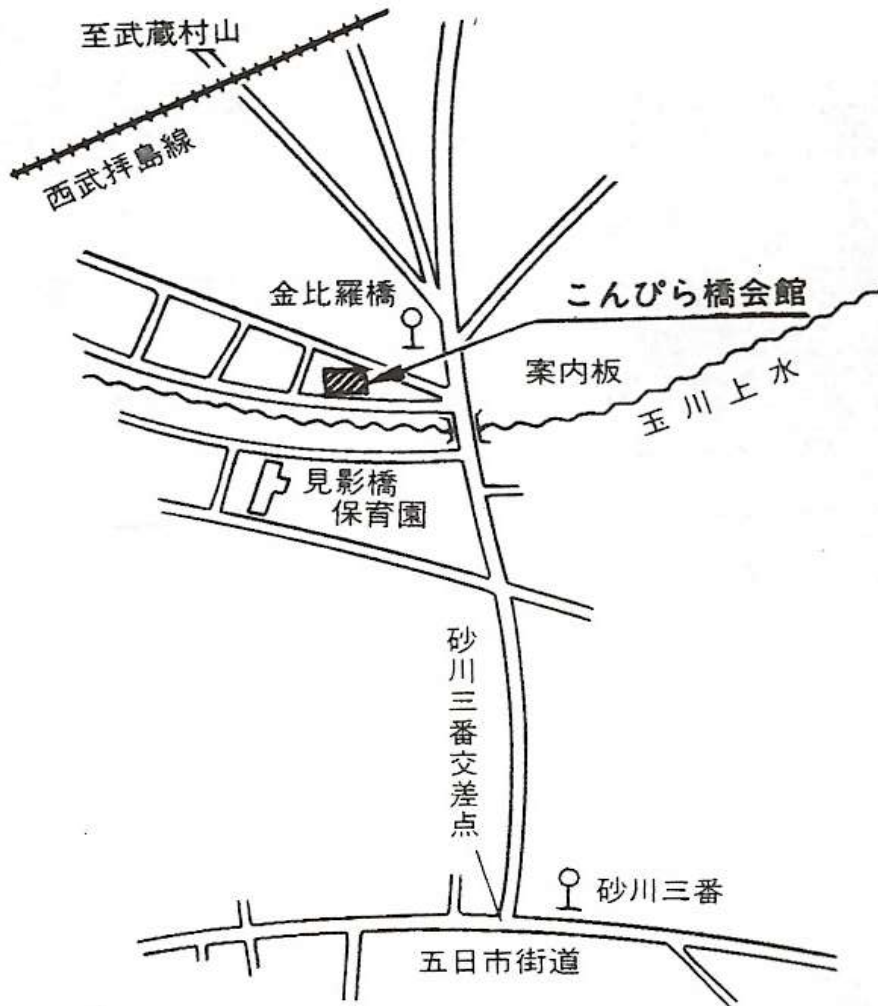
☎042-528-6872

- 持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください
- 講師 松永榮子(国際自彊道連盟認定大師範)
山本裕子、佐々木知嘉子(十文字自彊術健悠会講師)
- 企画・運営団体 十文字自彊術「野いちご」(立川市社会教育関係団体)



前回のセミナー風景・柴崎学習館

会場案内地図



○交通 金比羅橋バス停下車 徒歩1分
(立川駅北口発)

○立川市砂川町3-26-1 (TEL) 535-7285

講座のお申込み/お問い合わせ

女性総合センターアイム

生涯学習推進センター

☎042-528-6872