



～日本で生まれた健康体操～

じゅうもんじじきょうじゅつたいそうしょしんしゃ

十文字自彊術体操初心者セミナー

自彊術とは、全身の関節や筋肉をバランス良く動かし、骨格・内臓を整体していきます。

頑張らず、あなたのペースで美しく！

血流が良くなるため、血液が体に巡り体の不調を整えます。

柔軟に動ける身体を作ることで、怪我、病気を予防し回復力を助けることが期待できます。

31の基本動作を少しでも正しく身につけ、自宅でもできる健康体操。

ハズミや反動を利用して、力まず無理せずに体を動かしていきます。



前回のセミナー風景・こんぴら橋会館

日時

6月7日(土)10:00～11:30

会場

幸学習館（和室）

定員

10人(申し込み順)

お申込み

4/25(金)8:30から電子申請で受付

お申込みはこちらから→→



講師

十文字自彊術健悠会講師
佐々木知嘉子、井関さやか、山本裕子

持ち物

動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、
バスタオルまたはヨガマット

企画・運営団体

立川市社会教育関係団体「十文字自彊術野いちご」

お問い合わせ

幸学習館 Tel042-534-3076

会場の地図は2ページ目をご覧ください



ご参加お
待ちして
おります