

八景コミュニティハウス自主事業

「自彊術」教室



こんなに手軽な体操で、
ここまでスッキリすると
は、驚き！！

簡単で楽しい「自彊術」で健康ではつらつとした毎日を送ってみませんか？

(「自彊術」って、何？ → → 自ら務め(彊) 励むという、百年以上前に考案された日本の健康体操です。全31の動作からなる、子どもから高齢の方までできる体操です。全身の血流を促し、関節をよく動かして正しく呼吸をする運動で、自己治癒力を高めることができます。) → → **健康寿命を延ばそう！**

1 日 時

平成29年12月9日(土) 10時~12時(集合 9時30分)

2 場 所

八景コミュニティハウス 中・小研修室

3 参加費

お一人200円(当日にお持ちください。)

4 講 師

林 佳奈子講師(公益社団法人 自彊術普及会会員)

5 募集対象・人数

一般成人・お子様 先着20人

6 申し込み

平成29年11月12日(日)から先着順で申し込みを電話で受け付けます。火曜日、金曜日は休館日となりますので、それ以外の日の午前9時から午後8時30分までにご連絡ください。

7 当日、持参するもの

動きやすい服装で、お越しく下さい。

8 その他

当日はお車でのご来館はご遠慮ください。

【お申込み・お問合わせ先】

八景コミュニティハウス

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀1-21-2 (八景小学校内)

電話/FAX 045(790)1757