

参加費

無料

令和元年度逗子市社会教育出張講座

肩・腰の不安を和らげたい

じきょうじゅつ

自彊術体操教室



※ 昨年の教室の様子

自彊術は大正5年に創案された日本発祥の健康体操です。ストレス解消や生活習慣病を防ぐ身体が作れます。激しい動きが無いので、現在でも幅広い年齢層の方が愛好しています。



※ 自彊術のポーズ例



このような症状にお悩みの方にお勧めです。

・腰痛・肩こり・四十肩・頭痛・高血圧・運動不足など



日時 9月26日(木) 13:00~14:30

場所 沼間小学校区コミュニティセンター(略称 沼間コミセン)

講師 藤井 雅子さん(公益社団法人 自彊術普及会 奥伝指導員)

定員 先着 20 人 ※市内在住・在勤者

持ち物 バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申込 9月2日(月)以降、①お名前②ご住所③連絡先を
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合は問い合わせてください。

【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課
電話 046-873-1111(内線 523) ファクス 046-872-3115
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp