

体験講座

# 気力充実！健康体操

# 自<sup>じ</sup>彊<sup>きょう</sup>術<sup>じゅつ</sup>

自彊術とは？日本で生まれ、日本で育った伝統ある健康体操です。  
自分の手で、心身を健康な状態に導き、保つことを目指して考えられたものです。  
関節や筋肉を無理なく無駄なく、解きほぐせます。  
血液や気の流れをスムーズにしてくれる、絶妙な健康増進体操です！！  
性別・年齢に関係なく、体力や体調に合わせてレッスンして頂けます☆



日時

平成 30 年

6 月 23 日 (土)

① 午前 9 時～10 時 25 分

② 午前 10 時 30 分～11 時 55 分

(各回、同じ内容です。ご希望の時間をお選びください。)

場所

園田地区会館・2階教室

定員

各 10 名

参加費

1回200円

持ち物など

動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)・5本指のソックス(お持ちでしたら)

講師

(公社)自彊術普及会

西本 裕子 さん(中伝指導員)

お申し込み・  
お問い合わせ

園田地区会館 (水曜日は休館日です。)

TEL:06-6493-0140



駐車場はありますが、駐車台数僅少のため、公共交通機関又は自転車等でご来館くださいますようお願いいたします

主催：尼崎市立園田地区会館 指定管理者(尼崎中高年事業株式会社)