

自彊術で肩こり・腰痛・ ひざ痛を改善しよう！

主催サークル

九段自彊術サークル

開催日

3月8日（火）
10時30分～12時

定員

10名

対象

どなたでも！

参加費

無料



講師

松村 ひろみ ((公社)自彊術普及会 指導員)

内容

首・肩・腰・ひざの痛みの改善に役立つ動作
を中心に体験していただきます。

持ち物

タオル、5本指ソックス、動きやすい服装

会場

3階 和室（大）

サークルからの
メッセージ

自彊術で硬くなった関節、筋肉をほぐし、
自律神経を整え、血流を良くします。
つらい症状を改善しましょう。



九段生涯学習館へ開催日2日前の17時までに

電話または当館ホームページよりお申込下さい！

【電話】3234-2841 【HP】<http://www.kudan-11.info>