

# 健康体操「自彊術」を体験しよう！

**主催サークル**

九段自彊術サークル

**開催日**

3月8日（火）  
19時～20時30分

**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**

自彊術の動作の正しいやり方と注意点を  
順番にわかり易く、実施しながら指導します！

**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

全身をくまなく動かすことで、自らの力で全身の  
調和を図り健康を維持できます。  
体験してその良さを実感してください。

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>

