

# 健康体操「自彊術」を体験しよう！

主催サークル

九段自彌術サークル

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)自彌術普及会 指導員)

内容

自彌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の、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-ii.info>