

十文字自彊術「ほおずき」

いつも元気と若さを保つ為に自彊術体操を始めてみませんか？
素朴な運動ですが体力と精神力をつけてくれます。
まだ早いもう遅いではなく今日が一番若いのです。
転ばぬ先の杖と思って始めると結果がついてきます。

【会 場】

武蔵村山市緑が丘ふれあいセンター

武蔵村山市緑が丘 1460 番地都営村山団地 1111 号棟 1 階

立川駅バス停 22、23 村山団地（玉川上水）行乗車約 30 分
「団地中央」バス停下車徒歩 3 分

【日 時】 毎月第一、三金曜日 午前 10 時～12 時

【費 用】 1 ヶ月(2 回分)1,750 円偶数月 2 か月分ずつ徴収

【持ち物】 運動のできる服装、運動靴、飲み物、
バスタオル 1 枚、マスク着用

【内 容】 この体操は、31 動作が全身運動になる国産の運動です。

指導は、大師範、師範、講師の方々が無理なく優しく教えてく
ださいます。正座のできない方も大丈夫です。

椅子も用意されています。

【連絡先】

小泉美智子 090-5523-3785
メールアドレス koi775321@gmail.com