

100 年続く健康体操

『自 彊 術』教室

～15 分の全身運動で心身健やかに～

「自彊術」は大正5年に手技療法師・中井房五郎氏によって創案された日本最初の健康体操。按摩・マッサージ・指圧・カイロプラクティック・整体術などを統合した31の動作を順番に行うことで全身をくまなく動かし、心身を整えます。器具などは用いず、畳1帖のスペースがあればどこでもできる、自分で自分を元気にする運動です。

「自彊術」という名称は、当時の実業家・十文字大元氏が中国古典『易経』の一節「天行健君子以自彊不息」（天の運行はすこやかである。人間も健康を保つためには、毎日自ら勉めて休んではならない）から命名。中井氏の施術を受け快癒した十文字氏はこの健康法を広く市民に享受してもらいたいと普及に努めた。

- ◆ 対 象 どなたでも
- ◆ 日 時 平成 30 年 6 月 23・30 日、7 月 14・21・28 日(土)
午前 10 時 30 分～正午 **【全 5 回】**
- ◆ 会 場 川口市民センター 和室（川口やまゆり館 2 階）
- ◆ 講 師 公益社団法人自彊術普及会 中伝講師 加藤 美佳子さん
- ◆ 定 員 20 名(応募者多数の場合は抽選)
- ◆ 費 用 1,000 円(受講料)
- ◆ 申込方法 往復はがきに「自彊術」と、住所、氏名、電話番号、返信面のあて名を書いて、川口分館へお送りください。

締切日 6 月 7 日(木)【必着】

あて先・問い合わせ

〒193-0801 八王子市川口町3838

生涯学習センター川口分館

電話 042-654-8450



【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】
Facebook、Twitter を開設しました。
【Facebook】 【Twitter】
QR コードは、Web デザインサービスの登録商標です。