

真向法体操

真向法で健康な身体に ゆがんだ姿勢を整えましょう

日時：平成22年1月20・27日・2月10・24日
(全4回・いずれも水曜日)
10:00~11:30

場所：2階 和室

講師：吉崎 幸孝さん

(大阪真向会 会長)

定員：20名(多数抽選)

持ち物：タオル・ソックス

運動しやすい服装でお越し下さい

申込み：往復はがきに講座名・住所・名前・

電話番号・をご記入の上、

協議会事務局へお申込み下さい。

1月9日(土)必着

参加費無料

第一体操 正しい運びは、赤ちゃんの運び



第二体操 足の裏筋を伸ばし、後姿を美しく



第三体操 肩甲骨の柔軟な肝臓秘



第四体操 ゆったり伸ばして腹式呼吸



真向法体操は4つの動作からなり、股関節や筋肉を柔軟にし、全身の血行を良くして、健康を維持する体操です

※お申込みの個人情報は、協議会事業以外に使用することはありません。

※来場者用の駐車場はありません。



主催：吹田市亥の子谷コミュニティ協議会

〒565-0824 吹田市山田西1-26-20

(吹田市立亥の子谷コミュニティセンター内)

TEL 06-6878-3155

