

無料体験講座を開催！

いつまでも元気で
若々しくありたい
あなたに！

12月6日(土)
13:30～

自分を強くする体操

彊(きょう)は“強い”という言葉。

自 分でじぶんを
強 くする
術 (すべ)

それが日本で100年以上つづく
治療法から考えられた
健康体操「自彊術」です。

どなたでも・いつでも・無理なく
行える体操、はじめませんか？

自 じ
彊 きょう
術 じゆつ



公益社団法人
自彊術普及会

日時：2025年12月6日(土)

13:30～15:00

場所：社南公民館 2階大ホール

講師：東條七重(公益社団法人 自彊術普及会 認定指導員)

ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

要申し込み
先着10名

お問合せ・お申し込み

社南公民館

東條七重(講師)

☎ 0776-35-9559

☎ 090-1315-4024

こちらまで