

第45回 地域貢献大学開催!

第44回地域貢献大学に多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。

今回は健康維持をテーマに、公益社団法人自彊術普及会の三上博子様をお招きして、日本で最初の健康体操と言われている「自彊術」についてご説明いただきます。

楽しく学んで、
元気な体を
目指ませんか?



じきょうじゅつ 「自彊術」 講習教室

日程

2025.6.14(土)

時間

14:00~16:00

講師

公益社団法人 自彊術普及会
神奈川県 総支部長 三上 博子氏

場所

太陽ハウス 本社3階
(新松戸駅 徒歩7分)

参加費

無料 (要予約)

※ 動きやすい服装でお越しください。

本社 〒270-0034 松戸市新松戸1-204



大正5年に日本で生まれ、

110年も日本で親しまれている自彊術。

年齢や体力を問わずどなたでも実践できる、

全31の動作で構成された健康体操です。

自分の**呼吸・姿勢・意識**を大切にしながら、
全身をバランスよく動かします。

●首・肩のこり ●運動不足の解消 ●血圧や喘息の悩み

●疲れ・むくみ・冷えなど、各動作に目的と効果があり、

全身を整え、**健康を維持**することができます。

多くの教室から依頼がある、信頼のある健康メソッドです。

テレビや雑誌でも紹介された自彊術で、

心も体も楽しく健康維持をしませんか?

皆さま、ふるってご参加ください!

お申し込み先

TEL:047 (321) 6555 (日曜・祝日は除く)

FAX:047 (343) 1192

E-mail:fes@taiyo-house.co.jp



※お電話、E-mailにて、受付しております。

E-mailでお申込みの際は、以下の情報をご記入ください。

①お名前(フルネーム・ふりがな) ②ご連絡先 ③参加希望人数



太陽ハウス株式会社

地域貢献大学事務局 URL <https://www.taiyo-house.co.jp>

