

団体名

けんじ
健自サークル

活動内容の紹介

自彊術普及会健自サークルのクラブは、小林 久美子先生に依り 30 年続いているサークルです。一人畳 1 帖あれば出来る新体の芯から鍛え、呼吸法を取り入れわかりやすく覚えられます。体操が終わりますと二人 1 組で背部もみと云うのをやります。終わったあとは、達成感と身体の緊張がとれ、とても明るい気分になります。これから先、寝たきりにならぬよう、歩行もずっと続けられるように和気あいあいとやっています。



活動場所	下蔵公民館
活動日	月4回 (第1・2・3・4水曜日)
時間	10:00~12:00
会費	入会金 1,000円 月 2,000円

参加資格 | なし

乳幼児連れの参加 | 参加不可 | 見学・体験 | あり

募集 | 5名募集しています(紹介者により入会あり)

ホームページ

備考

連絡先

代表者 | 立川 米子

担当者

連絡先 | 048-432-4430

メールアドレス