

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

健康体操
じきょうじゅつ
自彊術**自彊術は、どなたにもできる健康体操です。**

< 自分で自分を整体し、心身を健康に。>

- ・90年前に日本人が考案。
(腰痛、肩こり、リハビリ、運動不足、高血圧、自律神経失調症…)
- ・メンバーは40代～60代を中心に ♪ 楽しく活動しています ♪
- ・健康法を学びたい、或いは今のうちから備えておく為、一緒に自彊術をなさいませんか！



活動場所	プラザノース3F 和室		
活動日時	毎月第1、2、3木曜日 10時～11時30分		
会員数	10名		
会員要件	教室に自分で通える方 (各自のペースでできます)		
会費	月2,000円 (入会時に他に本代等4,000円)		
お問い合わせ	担当者名：	田村 (社)自彊術普及会	電話番号： 090-9362-4587