

令和7年度（2025）生涯学習セミナー
人生100年 心生き生きわくわくライフ
—SDGsの社会をめざして part 4—

第2回 健康体操 自彊術

自彊術は、療法の天才といわれた中井房五郎の創案した万病克服の治療体操で100年の歴史があります。SDGs・持続可能な全身をくまなく動かす有酸素運動です。健康寿命を延ばしましょう。

日 時 6月7日（土）13:30～15:30
会 場 壬生町生涯学習館 講堂
講 師 川俣 裕子さん
参加費 100円（お茶代として）

人数制限がある為申し込みが必要



自分に健康をプレゼントしましょう

消費カロリーが少ないので、年配の方も病弱の方もできます。

もちろん健康な方は、この体操で心身の調和を維持し、基礎代謝がアップしダイエットにつながる方もおられます。

持参するもの マット（バスタオル可）
5本指ソックス

川俣 裕子さん

公益社団法人自彊術普及会東京北支部指導員

次回予定 家庭で行う節電実践例
講師 野沢 定男さん
電話申し込み不要・当日参加可能
開催日 7月5日（土）13:30～15:30

主催 壬生町セミナースタッフ「みち」
（壬生町教育委員会 委託事業）
問合せ 福田 TEL 86-0153
間中 TEL 86-1783