



じ きょう じゅつ  
**自 彊 術**

☆31 の動作で、全身の調整を行う日本最初の健康体操

呼吸法で心身のバランスを整え、イキイキとした生活を送るため、健康寿命を守りましょう。

体調に合わせて体のすみずみまで動かす全身運動です。

場所 : 北白石地区センター

日時 : 毎週金曜日午前 10 時~11 時 30 分

連絡先 : TEL 011-874-8232(北白石地区センター)