



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。

見学体験お待ちしております

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 : 大野美子 TEL 011-375-3780