

公益社団法人筑紫法人会女性部会 春の研修会のご案内

皆様、立春とはいえ寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしですか？
今年度も、女性部会春の研修会として医療健康セミナーを開催いたします。
大正時代から行われている日本生まれの健康体操「自彊術」の講習会です。
「自彊術」は身体に優しい健康体操で、呼吸法にあわせて、自分の出来る範囲で身体を動かします。たたみ一畳のスペースですでに一回 15分の体操で、
健やかな身体を手に入れましょう。
皆様のご参加をお待ちしております。



筑紫法人会女性部会春の研修会 医療健康セミナー

じきょうじゅつ

からだに優しい健康体操「自彊術」講習会

日時 平成 26 年 3 月 25 日(火) 10:30~12:00
(10:15 受付開始)

場所 筑紫野市生涯学習センター 3階 学習室 7
筑紫野市二日市南 1 丁目 9-3 ☎ 092-918-3535

講師 公益社団法人自彊術普及会
福岡南支部長 湯地 洋子 氏

内容 日本最初の健康体操「自彊術」入門編の講習です。
一つ一つの動作を解説していただきながら、教えていただきます。

参加費 100 円 (飲物つき)

その他 動きやすい服装でご参加ください。

主催 公益社団法人筑紫法人会女性部会

申込方法 下記申込書にご記入の上、法人会事務局 FAX:092-922-6569 まで送付ください。



- 🚗 西鉄大牟田線紫駅より徒歩約 13 分
- 🚆 JR 二日市駅より徒歩約 10 分
- 🚌 西鉄バス JR 二日市駅より約 5 分、「パープルプラザ前」下車

女性部会春の医療健康セミナー参加申込書 からだに優しい健康体操「自彊術(じきょうじゅつ)」講習会

申込締切 3月14日(金)

法人名 _____

所在地 _____

TEL _____ FAX _____

参加者氏名 _____

1 _____ 2 _____

※個人情報の取扱いについて この申込に係る個人情報は本セミナーの出席者を把握するためのみに使用し、それ以外の目的で使用いたしません。

お問い合わせ先 筑紫法人会事務局 ☎ 092-924-6387 FAX 092-922-6569