

NPO法人希楽々プレゼンツ

まっごうほう



健康体操 真向法教室

今秋には

朝日地区普濟寺で

「お寺で真向法」

を予定しています。

精進料付きです。

お楽しみに！

体調不良・腰痛・肩こり等でお困りの方、また冷え性、手足がしびれる、運動不足などなど。

真向法はたたみ一枚の広さがあれば「いつでも、どこでも、誰でもできる」健康体操です。四つの基本動作と二人組で行う補導体操があり、とても気持ちのよい体操です。

真向法の約束事は「無理をしない、人を羨ましがらない、一日一ミリ」です。

「今さら」ではなく、「今から」健康な体と心づくりをしませんか？

＊開催日時 四月～六月 七月～九月 十月～十二月 一月～三月（通年開催）

毎週火曜日

午前十時から十一時三十分まで

＊開催場所 神林総合体育館（パルパーク） 柔道場

＊受講料 一クール 会員 千円 ビジター 二千円

一クールとは三ヶ月となります。

＊講師 渡辺 優子（社団法人真向法協会准教士 希楽々クラブマネジャー）

＊持ち物 バスタオル タオル 座布団

＊申込み 受講を希望される方は希楽々事務局へ受講料を添えてお申込下さい。

＊その他 ご不明な点は希楽々事務局までお問い合わせ下さい。

電話 六六 八一一九 NPO法人希楽々まで

一日体験も可能ですので事務局までお申し出下さい。



＊参加者の声＊

高血圧が改善された、夜ぐっすり眠れるようになった、体が温かくなった、手足のしびれがなくなった、腰痛が少し改善された、体操をした後は体が軽くなり気持ちよいなど嬉しい声があります。