

サークル紹介

じきょうじゅつ ～自彊術教室～



じきょうじゅつ
自彊術とは、大正時代に日本ではじめて生まれた健康体操です。
激しい動きがないので、幅広い年齢層の方が健康寿命を願って楽しく体の
手入れをしています。

初めての方大歓迎ですので、一度覗いてみて下さい。

- ★ 講師：有田 英子さん
- ★ 開講日：毎週月曜日
- ★ 時間：13:30～15:30
- ★ 会員数：8名

※お申込み・お問い合わせの方は、

神戸公民館（TEL38-1300）までご連絡下さい。

