

6月6日 10:30～12:30

# 自彊術

## やってみよう！自彊術

---

### 自彊術の概要

多くの方がじきょうじゅつと読むことすら  
難しいと思われる体操。  
(日本最古の体操)がいかにしてできたかをお伝えし、その後実践します。

参加費:無料





日本最古の体操である自彊術を知ってもらう良い機会になりました。

(参加者より感想)

- ・自彊術という言葉はずっと気になっていました。
- ・今回詳しく説明していただき、実際にいくつか体験させていただけてとても良かったです。
- ・都合が合えばまた参加したいです。



## 磯子区グループ・団体登録

# 自彊術



お腹から順番に全身を動かす  
日本最古の体操、自彊術。  
頭すっきり、身体軽やか、  
自己の免疫力アップ、  
健康に興味のある方の集まりです。

活動日時：月曜日、土曜日  
:9:30～11:00

活動場所：上中里地区センター、  
浜中学校コミュニティハウス  
磯子公会堂

お問い合わせ：いそご区民活動支援センター  
045-754-2390