

自 彊 術

講師 & プロフィール

鈴木 慶子さん

公益社団法人自彊術普及会奥伝指導員
指導者として40年近隣で指導しています。

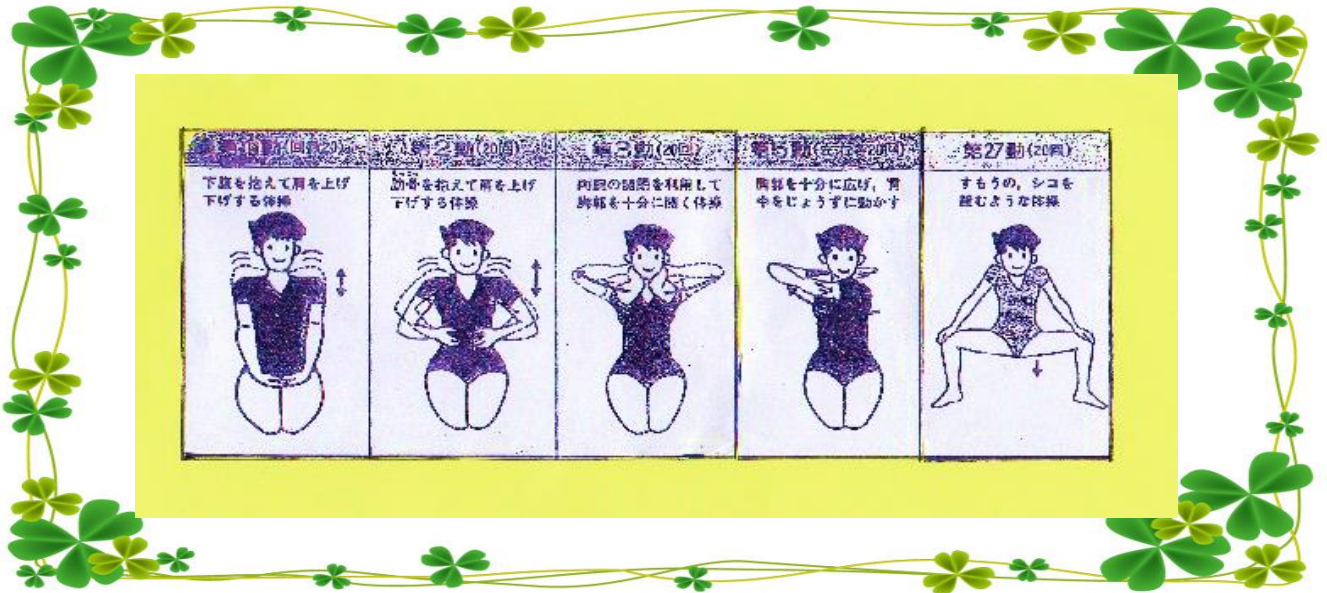
講座のねらい

日本最初の健康体操を普及し人々の健康を増進する。

講座の内容

自彊術31動作の指導と基本となる手技療法の指導

持参品 : 身体を動かしやすい服装とバスタオル



開 講 日	
7/4, 18, 8/1, 15, 9/5, 19	水曜日 (全6回) 13:30~15:00
定員 10名	
受 講 料	
受講料 3000円	テキスト・教材費 500円
開 講 場 所	
逗子文化プラザ市民交流センター 第6会議室	