



町内の皆さんへ

令和4年 5月 1日
桜町地区生涯学習推進委員会
豊川市教育委員会生涯学習課

生涯学習講座

新講座！

じ きょうじゅつ

「自 彊 術 入 門」のお知らせ

町内の皆様にはお変わりなくお暮らしのことと存じます。いつも、桜町地区の生涯学習につきまして、ご支援とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、今回は、新しい講座として「自彊術教室」を計画しました。

日本で最初の健康体操「自彊術」で呼吸法を学び、心身ともにリフレッシュしてみませんか。みな様のご参加をお待ちしています。

記

- 1 日 時 令和4年 6月 2日・16日・30日 (全て木曜日)
10時00分 ~ 11時30分 (全3回)
- 2 会 場 桜町地区市民館
- 3 内 容 31の動作で体のゆがみを整え、心身ともにリフレッシュします。

◆ 自彊術とは？
自彊術は、日本で最初の健康体操です。独特の呼吸法を行い号令をかけ、四十肩・五十肩・腰痛など、体のゆがみを整え、手入れをします。
- 4 講 師 林 和子 先生
- 5 受講料 無 料
- 6 準 備 運動のできる服装・汗ふき用タオル・五本指靴下 (お持ちの方)
- 7 定 員 一 般 ・ 10名 初心者の方、大歓迎です
- 8 申し込み、問い合わせ先
桜町地区生涯学習推進員

- ・準備のため、**5月27日(金)までに**申し込んでください。
電話等による申込み受付時間は、9時00分～18時00分です。
- ・マスク着用等、コロナ感染症拡大防止にご協力ください。

☆「暴風警報」が発表された場合、講座は休講とします。
ただし、午前8時までに「暴風警報」が解除された場合は、予定どおり開講します。
午前8時以降の解除は休講とし、補講日は後日、推進員が連絡します。