

# サークル活動紹介シート

活動写真

団体名

自彊術

ジャンル

健康

活動日時

毎週水曜日  
午前10時～午前12時

見学

可 不可

活動内容

50代～70代 中心。

自彊術は大正時代に作られた日本で最初の健康体操。

独特な呼吸法と全身を使った31基本動作を

順番に行う事で一連の動作を終えると額にはうっすらと汗が。

「日ごろの疲れを癒すために始めました」

「健康のために始めましたけど、

みんなとお話することも楽しみの一つです」と

笑顔がこぼれます！

” 元気は自分でつくりましょう！”

ご連絡先

担当者名

福西 雅子 TEL 06-6877-0420

吹田市立 山田ふれあい文化センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体

