

令和6年11月吉日

各位

公益社団法人大田原法人会
女性部長 和泉 郁子

女性部健康セミナー〈自彊術体験〉のお知らせ

紅葉の便りが届くようになりました。皆様お変わりなくお元気のことと思います。
また、日頃より法人会活動には、大変お世話になり感謝申し上げます。

さて、前回に続きまして、「自彊術」の体験教室のお知らせです。
今回は、体操の他に、講師の体験談や治療法についても教えていただき予定です。
健康寿命が取り沙汰されていますが、「幸福寿命」についてご存じの方は少ないの
ではないでしょうか？

自彊術は、「万病克服の治療体術」と言われています。大正15年中井房五郎氏
が創案された日本最古の運動療法です。指圧・整体・呼吸法を31の動作に織り込
み運動します。病気予防、内臓や脳まで整えることができます。

漸進的な症状（高血圧、糖尿病、慢性関節リュウマチ、自律神経失調症、アレルギー
体質、皮膚科の難病、腰痛、運動不足）等の改善が期待できます。

一緒に体験してみませんか？（会員以外でも参加できます。）

講師は、「公益社団法人自彊術普及会 奥伝講師 滝口由美子」先生です。

記

日時 令和6年12月5日（木）午前10：30～12：00
12：30～昼食

会場 割烹石山

内容 「幸福寿命を延ばしましょう！」自彊術体験（無料）

参加費 昼食代 ￥2,500

持ち物 動きやすい服装、タオル、5本指の靴下 ヨガマット（有る人）

〈申込書〉 いずれかに○を付けてください。

◇ 女性部 自彊術体験教室に 参加 不参加 します。

◇ 昼食 食べる 食べない



法人名 _____

氏名 _____

11月29日締切り

Fax 0287-22-5985