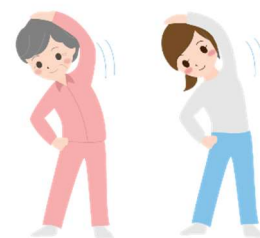


# 十文字自彊術「花水木」 会員募集

**運動不足を解消したい方、体幹を鍛えたい方、姿勢が気になる方、若くても肩・腰・膝の痛い方、体力に自信のない方も一緒に体を動かしませんか！！**

**整体や治療効果のある、日本生まれの健康体操です。**



- ◇会場◇ 東大和市体育館 地下体育室  
住所：〒207-0022  
東京都東大和市桜が丘 2-167-13  
Tel 042-566-3531  
玉川上水駅より徒歩7分、駐車場有
- ◇日時◇ 毎週木曜日（通常：9：45～11：30）  
コロナ等の状況により、前半・後半交代制
- ◇費用◇ ・入会金 1,000 円 ・会費 2,000 円／月  
体験は無料です。
- ◇持ち物◇ 動きやすい服装、バスタオル、飲み物（水分補給用）
- ◇内容◇ 31 の動作で構成された全身運動を、講師の指導のもと  
体調に合わせて無理のないよう行います。
- ◇講師◇ 十文字自彊術健悠会会長 国際自彊道連盟認定大師範  
：松永榮子  
  
師範：渡辺栄子  
講師：金重幸子、小野薫
- <十文字自彊術健悠会> <http://jikyoudou.org/kenyu.html>

仲間たちと楽しく運動  
して、心も身体も健康に  
なりましょう！

