

## 十文字自彊術「二輪草」

大正五年に生まれた健康体操、治療法から組み立てた体操です。  
健康な人も具合の悪い人も自分に合わせマイペースで出来ます。  
和気あいあいと楽しいグループです。

### ◇会場◇

場 所：砂川学習館（052-535-5959）

住 所：立川市砂川町1-52-7

行き方：JR立川駅北口バス（約15分）

砂川四番下車、徒歩約2分

◇日 時◇ 毎週金曜日 AM10:00～11:45

◇費 用◇ 入会金1,000円、月会費2,000円

◇持ち物◇ 動きやすい服装、バスタオル、又はヨガマット  
お水（水分補給）、汗拭きタオル、マスク

◇内 容◇  
・軽いストレッチ  
・自彊術  
・その他 お楽しみ

### ◇連絡先◇

連絡先：渡辺栄子 090-8011-4299

丹生順子 090-3901-0313