

# 十文字自彊術「野いちご」健康体操の会員募集

**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、体力に自信の無い方も一緒に体を  
動かしませんか！！**

**大正5年に作られた、日本生まれの健康体操・自彊術です。**

- ◇会場◇ 砂川学習館 講堂（2階） 他  
住所：立川市砂川町1-52-7 TEL：042-535-5959  
JR立川駅北口1番よりバス15分 砂川四番下車徒歩2分、駐車場有
- ◇日時◇ 毎週土曜日 午前10:00～12:00
- ◇費用◇ 入会金500円 会費2,000円/月額 スポーツ保険1,850円/年額  
教本1300円 運用費100円（毎年4月に徴収）  
体験は無料です（自彊術初めての方1回のみ）
- ◇持ち物◇ 動きやすい服装で、バスタオル、お水（水分補給）を用意してお越しください。
- ◇内容◇ 実際に身体を動かしていただきながら、健康とは何かを解説していきます。  
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  
サポート：十文字自彊術健悠会 生田（しょうだ）裕子  
佐々木知嘉子

## 《自彊術》（Wikipedia 出典）

自彊術は31の動作で構成されております。硬くなった関節をほぐし、歪んだ骨格を矯正し、血液の循環を良くするとされています。

<十文字自彊術健悠会 URL> <http://jikyoudou.org/kenyu.html>

## 《大師範》

国際自彊道連盟より健康体操である自彊術の適正な指導の実践と普及活動の展開により社会的貢献をされている方に授与された大師範の称号です。

JJ野いちごは平成26年9月に発足しました。

ご興味のある方、お気軽にお問い合わせ  
ください。お待ちしております。



- ◇連絡先◇ JJ野いちご Eメール：[jj-noichigo@khc.biglobe.ne.jp](mailto:jj-noichigo@khc.biglobe.ne.jp)