

自 彊 術

日本最初の健康体操

万病克服の体育療法

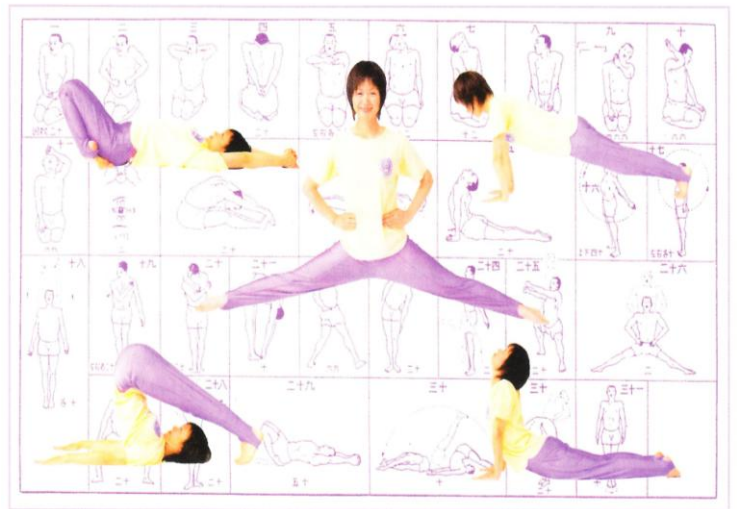
◎自彊術(じきょうじゅつ)とは◎

自彊術は、治療法が土台になっているという点において、ただの体操ではないところに大きな特徴があります。

この健身術を創ったのは、中井房五郎という天才手技療法士です。

発表されたのは、1916年(大正5年)で、彼は医療制度が未だ不十分であった時代に、現在の按摩、指圧、整体、カイロプラクティック、マッサージ等をミックスした数百種に及ぶ手技療法で難病を治したと言われる伝説的存在の人でした。

その治療法に代わるべきものとして、氏により案出された三十一の体の動かし方が「自彊術体操」なのです。



公益社団法人 自彊術普及会 ホームページより

◎講座概要◎

開講日・時間：木曜日 13:30~15:00

受講料：月額¥4,320 **場所**：多目的ホール2 (3F)

持ち物：運動しやすい服 タオル 飲み物 ヨガマット(バスタオル可)

講師：舟生 須美子 (公益社団法人自彊術普及会 指導員)

H30 年度後期(4月~9月) 開講日程【全20回】

【4月】4・11・18・25 【5月】10・17・24

【6月】7・14・21 【7月】5・12・19

【8月】2・9・23・30 【9月】6・13・20