

まっこうほうたいそう
真向法体操で



アンチエイジング☆

アンチエイジングとは、心や身体の時間の進みを遅くして、精神や肉体の老化速度を少しでも遅らせることです。

真向法体操は、**1回3分**、たった**4つのシンプルエクササイズ**です。

股関節を中心に呼吸と合わせて運動（ストレッチ）することにより、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果があります。

また、特別な道具も必要なく、子どもから大人、年齢や性別、体力に関係なく、どなたでも、どこでも（畳1枚のスペースがあればOK）、手軽にできる健康法です。



日 時

3 月 25 日(土) 10:00 ~ 12:00

場 所

市立公民館 和室

参加費

無料

対 象

18 歳以上の人

定 員

10 人

講 師

中山五十八さん
(真向法協会 教士)



申込み・問合せ先

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106

TEL:072-366-0070 / FAX:072-366-0081

