

4つの体操で やわらかいカラダを つくろう



腰痛・
肩こり

体力の
低下

身体が
硬い



<真向法体操>を体験してみませんか？

真向法体操は、4つの簡単な体操を毎日行うことで姿勢のゆがみを調整し、体をやわらかくして心と身体の健康を保つものです。

日時

2月19日(日) 10:00~12:00

場所

大阪狭山市立公民館 和室

参加費

200円

定員

16人

*応募多数の場合は 市内在住・在勤・
在学の方優先の上、抽選となります

対象

18歳以上の人

講師

山田 吉郎さん (真向法協会範士)