女性部10月

「」を体験してみよう！

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　特定非営利活動法人

大阪府中途失聴・難聴者協会女性部

只今、暑さが厳しい時ですが、10月の女性部例会は、その暑さに少々疲れた身体に

元気を取り戻すため「自彊術」の指導をしていただきます。

体力に自信のない方や高齢者の方も楽しく健康づくりをしましょう。

賛助会員や要約筆記者、男性会員も遠慮なくご参加ください。

**日時：　平成29年10月6日（金）13：30～16：00**

**（体験は14：00～15：30の90分間です）**

**場所：　長居スポーツセンター会議室**

**講師：　公益社団法人　自彊術普及会大阪支部　　上田　順子様**

**持ち物：バスタオル（ジョイントマットの上に敷きます）、汗拭きタオル、飲み物など。動きやすい服装でお願します。**

＊ジョイントマット（１ｍ×１ｍ）は長居センターでお借りします。

　＊体力に自信のない方はイスに座ったまま体験できます。

＊参加希望のかたは橋川まで連絡をお願いします。（FAX 072-876-5290）

**「自彊術」のメカニズム**

1. 31の動作があり、身体可動の極限まで動かす全身運動である。
2. 31動作を順番に行うことによって、前の動作は

次の動作の準備運動となり全身の調和をはかる。

1. これに要する時間は熟練すれば20分である。
2. 動作は、軽いはずみをつけて、その反動を

利用しているので一見激しいように見えるが、実際は

それほどエネルギーを消費しない。病弱者にもできる。

1. 機械器具を用いず、畳一帖の空間があればどこでもできる。
2. 独自の呼吸法と号令を用いる。

日本では、治療を目的とした運動療法は自彊術ただ一つだけである。

たくさんの方のご参加をお待ちしています！