

講座名		なごやか市民教室 講座番号 59	
日本最初の健康体操『自彊術』で健康長寿を！			
		講座内容紹介文	
		運動障害に強い体は一日8000歩の早歩きを20分 万病に良い健康体操『自彊術』を習慣化し、病気にさようなら	
		定員	10名
		費用	
		受講料	1,500円
	教材費	500円	
	合計	2,000円	
講師名	おおきみきお 大樹 幹雄		
年齢	74歳	会場	港生涯学習センター 和室
肩書・略歴	腕と指先の痺れで連動操体で治療 肩凝りは運動不足と指摘された 2011年11月自彊術を毎週習う 2013年自彊術初伝 2014年2月体組成等を記録 体重:65.7kg 体年齢 57歳 現在 体重 55~57kg 体年齢 48~51歳 ボランティア活動 2017年1月センチアアン目指そう 2018年4月ピンピンコロリの会		
	日時	①R4年2月 1日(火) 10:00~11:30 ②R4年2月15日(火) 10:00~11:30 ③R4年2月22日(火) 10:00~11:30	
	初回持物	筆記用具 タオル 飲物(お茶等) バスタオル(滑り止め)又はヨガマット	
	講座プログラム	1回目 自彊術の動作説明 1動~15動 2回目 自彊術の動作説明 16動~31動 3回目 自彊術 1動~31動 1動~12動 15動 おまけ	
受講されるみなさまへ	自彊術は大正5年中井房五郎先生の手技療法から生れた 先生の治療を受けに沢山の人が詰め掛け、多数の患者が帰らされていた。この体操は治療に代るものとして創られた。この体操は中井先生の治療と同じ効果が期待でき、医師からも見放された方が朝夕の体操で回復した方が数多くいる		
問合せ・申込先『なごやか市民教室』事務局 電話:052-321-1579			