

★自主グループ 活動紹介&お仲間募集!★

■自彊術 (じきょうじゅつ) ■

★自彊術とは、日本最初の健康体操で、万病を克服するといわれています。動作の一つ一つが医学的に解明され、その医療効果が証明されています。

呼吸法で心身のバランスを整え、イキイキとした生活を送るため、自然治癒を高め健康寿命を延ばしましょう。

体調に合わせて体のすみずみまで動かし、子供から高齢者、体力のない方、健康を取り戻したい方などだれでも行うことができる全身運動です。

※見学体験お待ちしております。(夜の教室は要問合せ)
(ヨガマットかバスタオル持参)

【活動日】 毎週木曜日 和室
午前9時～10時30分

■伝統文化教室 ■

★お茶・お花のおけいこを通じて、日本の伝統文化を受け継ぐ子どもたちを育てています。日に日に成長する子ども達に驚かされます。

○お茶・お花のけいこ

【小学生】 1年生～6年生

月 1回 年間 12回+発表会
第一土曜日(変更の場合もあり)
午前8時30分～

■健康体操(オレンジクラブ) ■

★市役所の「元気はつらつ教室」から自主グループとなった健康体操クラブです。『オレンジクラブ』と名前をつけました。なかなか一人では続けられない、何をどうやっていいのかわからないなど困ることも、“皆で助け合い声を掛け合って、楽しく”をモットーに続けています。

生涯現役、笑って暮らしましょう。ぜひ遊びに来てください。

【活動日】 毎週火曜日
午後1時30分～15時

■柿の里玉ゆら会 ■

★介護予防サロンでレクリエーションで楽しく介護予防しませんか?体操や簡単なゲームを楽しみながら、心身のリフレッシュや体力や筋力の維持、認知症の予防など健康づくりに役立ちます。

【活動日】 第2・4水曜日
午後1時30分～15時

■子ども空手 峰道場 ■

★じっくりと

自分に打ち勝つ

精神力

押忍

一緒に鍛えましょう!!

【活動日】 毎週 日曜日
午前9時～12時

※校区市民館では20組を超える自主グループが活動しています。活動日、活動内容などお知りになりたい方は、詳細を市民館にお尋ねください。