

春ですよ、  
なにか始めて  
みませんか！

体がかたくて  
も大丈夫！

# まっ ころ ほう 真向法体操

姿勢の崩れによりいろいろな体調不良を引き起こします。真向法体操とは、赤ちゃんの自然な身体、自然な心をお手本にした、高齢者にもできる体操です。健康で自立した 100 歳を目指しましょう！

日 時：2020 年 4 月 19 日(日) 午後 2 時～4 時  
会 場：麻生市民交流館やまゆり  
会 費：無料  
講 師：征矢 光生 稲城市平尾在住



プロフィール：川崎市立生田小学校、生田中学校卒業、長年麻生区千代ヶ丘在住、平成 17 年現住所(稲城市平尾)に転居。平成 17 年 2 月に麻生真向会に入会し、平成 28 年 4 月より麻生真向会会長となり、令和元年 6 月より、公益社団法人真向協会理事となる。准教士、真向法 7 段

四つの動作で足腰の動きを柔軟にし、だれでも生涯自立した生活ができる心や身体作りを目指します。からだを動かさないと筋肉は委縮します。委縮した筋肉や神経をよみがえらせ圧迫された血管を正常にし、体の隅々まで酸素や栄養をゆきわたらせます。

受講受付：2020 年 3 月 1 日(日) から

定 員：30 名 身体を動かせる服装で  
(普段着で構わない)、汗拭き、  
飲み物持参でご参加を！



申込方法：裏の申込用紙に氏名・連絡先を記入し、ご来館又は Fax でご提出ください

申し込み・問合せ：麻生市民交流館やまゆり ☎044-951-6321 Fax044-951-6467

主催 認定 NPO 法人 あさお市民活動サポートセンター