区民プロデュース支援事業

元気は自分でつくる

じ　きょう　じゅつ

初心者 自彊術 講座

～ 企画運営：戸山自彊の会 ～

自彊術は日本最初の健康体操です。自彊術には全部で31の動作があり、順番に全身をくまなく動かすことで心と身体の調和をはかります。

どこか調子がよくない、慢性病に苦しんでいる、老化が気になるストレスが溜まっている、運動不足・・・。年齢を問わず身体の悩みは尽きませんよね？　そんな、あなた！　何か解決策があれば・・・。と思いながら、何もしないであきらめていませんか？

是非、身体にやさしい健康体操、自彊術を始めて、効果を体験しましょう。

【会　　場】 講座の会場は 戸山生涯学習館 和室
〒162-0052　新宿区戸山2-11-101

【開 催 日】 水 曜日の午後1時30分～3時00分

【対 象 者】 新宿区在住の概ね 40 歳以上の方

【会　　費】 2000円（4回分）

【日　　時】 10月5日～平成29年2月15日　全10回

【お問合せ窓口】
公益財団法人 新宿未来創造財団　文化・学習課
TEL 03-3350-1141

【応募期間】 8月20日(土)～9月20日(火)

【応募方法】 ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③〒住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別を明記の上、お申込みください。

【応 募 先】 □ 往復ハガキでお申込みの場合（返信用にもご自分の住所・氏名をご記入ください。）
〒160-0022　新宿区新宿 6-14-1
新宿文化センター（公益財団法人新宿未来創造財団）
□ ホームページでお申込みの場合　http://www.regasu-shinjuku.or.jp

＊ この事業は団体 戸山自彊の会、が公益財団法人新宿未来創造財団から事業支援を受け自主的に実施する事業です。
＊ 本講座（イベント）申し込みに際し、いただいた個人情報は、公益財団法人新宿未来創造財団から、本講座（イベント）を実施する企画運営団体に提供します。企画運営団体に直接申し込みされた場合、いただいた個人情報は新宿未来創造財団に提供します。