



# 港南区「街の先生」の会

ジャンル	健康・いやし「自彊術」(公益社団法人自彊術普及会)	作品・活動などの写真	
氏名	小川 義彦		☆自彊術は31の動作から成ります。(下図参照)
資格等	写真		
<p>☆資格： 公益社団法人自彊術普及会(会長久保颯子) &lt;「中伝」(中第3626号)&gt; (平成13年8月15日付けで証、取得)</p> <p>☆自彊術は、大正5年に我が国で創案され、 医学関係者からその医学的効果が認めら れている「健康体操」です。</p> <p>☆その真髄は『皮肉を動かし・筋骨を伸ばし・ 関節を展く』です。</p>			
活動の具体的内容			
<p>☆自彊術は、老若男女問わず、何方でも自分の健康状態に応じて行えます。高齢化社会、健康は「自彊術で自己管理」をモットーに！！</p> <p>☆初心者講習会を開催しています：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現在、週1回上大岡コミュニティハウスで、初心者を対象に講習会を開催(90分/1回)。</li> <li>・講習会は、食、生活習慣病など広く健康に関する情報を提供しつつ、定められたカリキュラムにより「自彊術31動作」並びに手技療法等を分かりやすく、丁寧に体験、勉強して頂いている。</li> </ul> <p>☆健康維持には、継続し、習慣とすることが大切です： この体操、療法を継続して行うことにより、健康維持、増進効果が期待できます。、全国自彊術実施者約6万人の多くが、健康を維持し、社会貢献や趣味・ボランティア活動等に参加、活発に実践しています。</p>			
	 <p>住所：〒233-0006 港南区芹が谷5丁目12-13-301 電話：045-823-8266 携帯電話：090-4755-3086 E・メール：y.ogawa_rppe@silver.plala.or.jp</p>		
	連絡先		