

～城東北地域活動委員会ニュース～

万病克服の治療体術

じきょうじゅつ

自彊術体操 体験しました!

自彊術とは…

100年続く治療師創案の健康体操です。
31の動作で全身を効率よく動かすことにより、様々な病を改善することが期待できます。また、特有の呼吸法により自己治癒力が高まり、ストレス解消することができます。



募集人数を大幅に超えるお申込みありがとうございました ✨ (半数以上の方をお断りする事になり残念でした 😞) 今回の自彊術体操体験会では、参加して下さった方に合った動きや説明が伺えれば良いなと思い「どんな症状を改善したくて参加されましたか?」とインタビューからスタートしました。(皆さん色々な悩みをお持ちで、驚きました 😲) 先生も病歴などから参加者に合ったカリキュラムを考えてくださって、分かり易い動作の意味や効果を伺いながらの自彊術体操を体験となりました。お家でも体操を続けることで、体力や筋力、免疫力アップにつながり、少しでも元気に過ごせるようになっていくと良いですね。

《参加者の声》

体操後、体がスッキリしました。
からだの固い私でも出来ました
動作が体に作用している説明を受けて納得
日常にいかせるなあ と思った。
覚えている部分だけですが、家でも続けています。
時間が合えばぜひ自彊術体操続けてみたい
簡単な動作が多く無理なくでき、良い経験になった。
続けるととても効果がありそう



今回教えて頂いた先生は…

コープカルチャー講座

自彊術体操

講師 岡田智恵子さん

(自彊術普及会奥伝指導員)

水曜日 14時～15時半

講座生募集中!

受講、体験ご希望の方は、
組合員サービスセンターに
お問い合わせください。

Q. どんな症状を改善したくて参加されましたか?

A. アレルギー体質、
肩こり、腰痛、椎間板ヘルニア、ひざや足首が痛い etc...



組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070

FAX 0120-299-230

携帯からは 072-856-7671(有料)

(月・土曜日 9:00～17:00 火～金曜日 9:00～18:00)

