

万病克服の治療体術

じきょうじゅつ

自彊術体操 体験会のお知らせ

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。

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）

アレルギー体質、肩こり、四十肩、五十腕、腱鞘炎、腰痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、変形性ひざ関節症 etc...

調子が悪いからこそ！ぜひ参加してください！



【日時】9月22日(金)

10:15~11:45

(受付10:00~)

【会場】城東組合員会館 4階

【募集人数】10名

【参加費】無料（参加にはお申し込みが必須です）

【持ち物】マイボトル

ヨガマットまたはバスタオル

【服装】動きやすい服装

【保育】1歳以上のお子さまは保育が利用できます。

お申し込みの際にお知らせください。

《申し込み方法》

- ◎ 組合員サービスセンターにお申し込みください。
(名前・組合員コード・電話番号をお伝えください。)
- ◎ 二次元コードから応募フォームでお申し込みください。



組合員コード・
お名前・住所
電話番号・年齢
メールアドレスをご入力ください。
(一緒に5名まで入力可能)

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)



<申し込み締め切り> 9月9日(土) 17時00分

応募者多数の場合は抽選をおこない、結果は皆様に **ハガキ** でお知らせさせていただきます。

《注意事項》 当日37.5度以上の発熱のある方は参加をお控えください。
また、入館時の手洗い・手指の消毒にご協力をお願いします。

- ※ 受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外に使用いたしません。
- ※1 当日午前7時の時点で開催市町村または見学先に「暴風警報」又は「大雨洪水警報」が発令された場合、中止となります。7時以降に発令された時点も中止となります。
- ※2 当日大阪府下または見学先に震度5以上の地震が発生した場合、中止となります。
- ※3 その他パルコープが危険と判断した場合、中止となります。
・1~3の「中止」のお知らせはホームページでもお知らせします。
- ※ 視覚・聴覚に障がいをお持ちの方はガイドヘルプ・手話ボランティア制度を利用し参加することができます。事前にご連絡ください。