

麻生真向会体操教室のご案内

健康ともだち募集

1日5分で一生元気！

まっこうほう

真向法でからだ革命！

心身を柔軟にし、血流を改善する**若**がえり体操です。

腰痛・肩こり・冷え症・メタボ・

口コモの予防、改善に最適！



呼吸法を組合せた股関節中心のストレッチです。

老若男女、誰でも無理なくできるやさしい体操です。
健康に前向きな仲間と楽しくできるから、長く続きます。

いつまでも自力で歩け、生活動作がスムーズにできるための健康維持には足腰の鍛錬が不可欠です。真向法はわずか4つの動作で、足腰の鍛錬とともに筋肉・関節を柔軟にし、姿勢を正すことによって、血流を改善し、自然治癒力を高めます。

畳1畳のスペースででき、道具がいらない、誰でもできるやさしい体操です。

会場：麻生スポーツセンター

土曜日 10時～12時(会場等が変更になる場合があります)

○実技指導：(社)真向法協会公認指導士が指導します。

○服装 等：体操のできる服装で靴下・タオル・飲み物を持参。

○見学・無料体験：随時受付中。お電話ください。

○お問合せ：麻生真向会 臼井力 090-1117-4382

