

## 第11回学習コウユウ会のご案内

\*\*\*\*\*  
テーマ：「自彊術について講演と体験」  
\*\*\*\*\*

自彊術は、治療法が土台になっているという点において、ただの体操ではないところに大きな特徴があります。

この健身術を創ったのは、中井房五郎という天才手技療法士です。

発表されたのは、1916年（大正5年）で、彼は医療制度が未だ不十分であった時代に、現在の按摩、指圧、整体、カイロプラクティック、マッサージ等をミックスした数百種に及ぶ手技療法で難病を治したと言われる伝説的存在の人でした。

その治療法に代わるべきものとして、氏により案出された三十一の体の動かし方が「自彊術体操」なのです。（自彊術普及協会 HP より）

日 時：平成29年8月29日（火） 13:30～（2時間程度）

場 所：高坂市民活動センター 大広間

テーマ：「自彊術について講演と体験」

講 師：新井 よし子様

準 備：運動しやすい着衣、バスタオルまたはマット等、飲料

費 用：未定

申し込みは以下の各科連絡係、理事へ

地域・土屋、福祉・滝瀬、ふるさと・五十嵐、美工・青木

\*\*\*\*\*

新井 よし子様：

内閣府 健康体操

公益社団法人 自彊術普及会 東松山支部 指導者

自彊術は、独自の呼吸法と全身性・系統的な 31 動作を毎日 15 分行うことによって、自ら心身の調節を図る体術であり、心身ストレス解消、自律神経失調症、成人病に効果のある万病克服の体育療法と昔から言われています。

自彊術普及協会

URL：<http://jikyuu.com/index.html>

