

# 麻生真向会体操教室のご案内

1日3分で1日元気！

健康ともだち募集

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り体操です。

腰痛・肩こり・冷え症・メタボ・

ロコモの予防、改善に。



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、誰にでも無理なくやれるやさしい体操です。
- ・血流がよくなるので、自己治癒力が高まり、体の中から元気になります。
- ・健康に前向きな仲間と楽しくやれるから、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。健康には足腰の整備が不可欠です。真向法はわずか4つの簡単動作で、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、自然治癒力を高めます。昼1畳のスペースででき、道具がいらぬ、誰にでも出来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**

(場所が変更になる時があります。会員・広報にご確認下さい)

○実技指導：公益社団法人 真向法協会 公認指導者

○服装等：柔軟体操のできる清潔な服装で。

靴下・バスタオル・飲み物。

○募集：**おすすめ体験** 随時受付けています。

電話でご予約ください。

○お問合せ・麻生真向会 広報担当 臼井 力 090-1117-4382

ホームページ：[麻生真向会 \(web-asao.jp\)](http://web-asao.jp)

