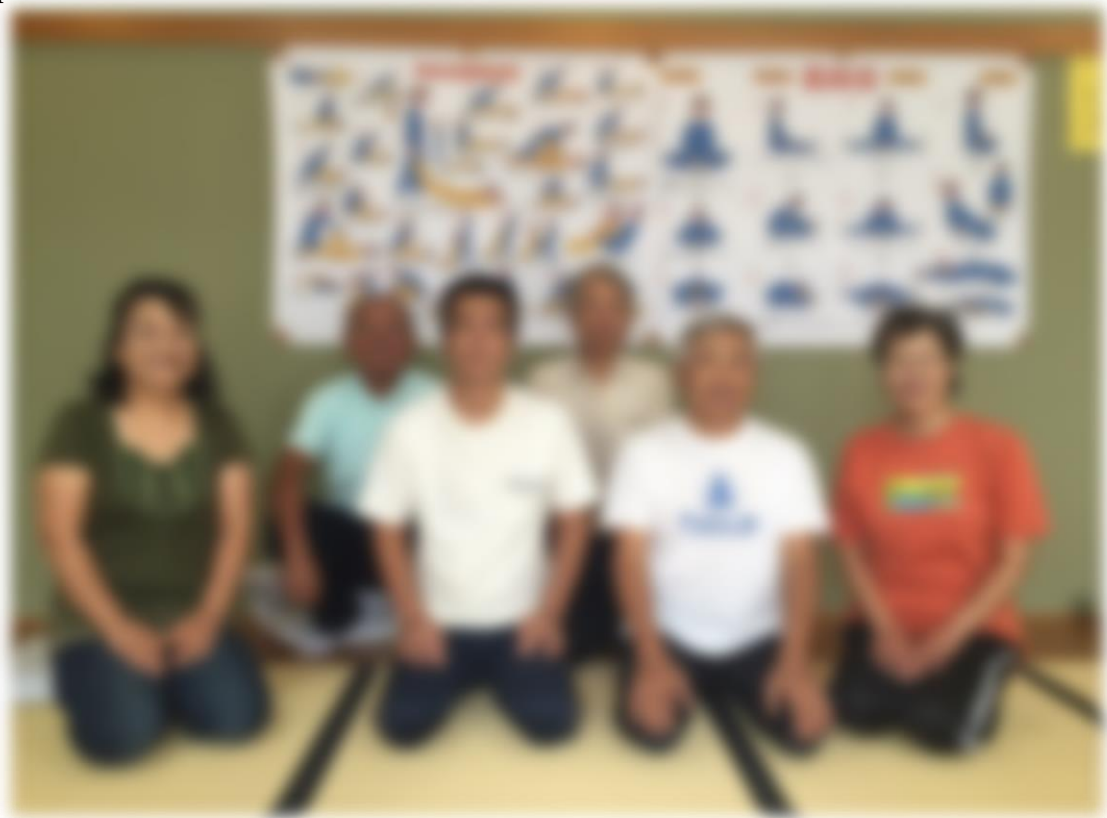


真向法体操

p



講 師／勝田義純さん 活 動 日／毎月第1・3火曜日

時 間／13時30分～15時30分

活 動 内 容／「真向法」は「たったこれだけ？」と拍子抜けする程な4つのエクササイズで出来た健康体操です。簡単ですがそのひとつひとつの動作には、心も体もしなやかに柔らかくするのに必要な要素がギュッと詰まってまいります。初めに準備体操をした後、4つの基本動作を行います。その後ペアで相互に「補導体操」を行い、和気あいあいの雰囲気練習に励んでいます。身体がほぐれたところで、仕上げに真向法体操の歌に合わせて4つの基本動作の体操をして終わりです。焦らず無理せずマイペースで楽しく健康寿命を延ばせるよう頑張っています。