

いつまでも元気に！

じぎょうじゅつ

自彊術



身体の不調を感じている方、いつまでも元気で若くありたい方
100年続く健康体操「自彊術」を体験してみませんか。
しなやかな身体へ整えていきましょう。

【開催日時】5月15・22・29日（木）
14時～15時30分 <全3回>

- 【講師】公益社団法人自彊術普及会
東京北支部指導員 花井 佳代 氏
- 【会場】駒込地域文化創造館 第一会議室
- 【定員】10名（応募多数の場合は抽選）
- 【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上
- 【費用】2,100円（保険料含む）



◆ 応募締切 ◆ 4月23日（水）必着

【申込方法】

1. インターネット

公益財団法人としま未来文化財団ウェブサイト内の
当該ページ掲載の申込フォームに必要事項を入力して申込。

2. 往復はがき

- ①講座名 ②講座番号 ③住所 ④氏名（フリガナ）
⑤年齢（年代のみ） ⑥電話番号をご記入の上、当館に送付。
（往復はがきの料金は170円です）

3. 窓口

各地域文化創造館窓口にて、85円の返信用はがき持参の上、
所定の申込用紙にて申込。



- ◆ JR駒込駅北口徒歩2分
◆ 東京メトロ南北線駒込駅4番出口徒歩1分