

2010年3月6日(土) 13:30分～名細公民館 「第11回・男のゆうゆう塾」

第21回 自彊術 (山本洋子さん・杉田さん)

出席者(10名) 南、青山、上野、斉藤、浦野、吉田、辻、御菩薩木、栗栖、宗京、

自彊術は大正15年、中井房五郎氏によって創案された健康体操と治療術であり、名前は中国古典「易経」からとった。運動は第1動から第31動までであるが、体験初心者なので、一応10動ぐらいまで教えてもらいました。



2010年3月6日(土) 13:30分～名細公民館 「第11回・男のゆうゆう塾」

第21回 自彊術 (山本洋子さん・杉田さん)

山本先生は、杉田のお姉さんで、アシスタントは杉田さんの奥さんでした。自彊術を分かり易く丁寧に教えて頂きましたので、とても楽しかったです。有難うございました！

