

呼吸法・号令をとり入れ、
関節を動かす全身運動です

じきょうじゅつ

自強術一日体験

31 の動作の動きの中に、指圧・マッサージ・ストレッチ・
筋トレ・有酸素運動・カイロプラクティック・ダイエット・
エクササイズなど万能メソッド



開催日時

5月29日 火曜日 午後1時00分～2時30分

参加費

500円

募集人数

15名 … 男性歓迎

申込方法

4月29日～窓口(9時～)または電話(10時～) 先着順

講師

公益社団法人自強術普及会 正会員 緒方 典子

問合せ

中川西地区センター 電話 045-912-6973

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者） 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。

