

おがわ よしひこ

小川 義彦

活動内容	(1)自彊術(31動作)の実技指導、効果の説明。 (2)療法：①自分で行う療法(顔・足・腹部) ②相手に行う療法(座法・腕・脚部・背部)の実技指導、効果の説明。	
資格・経歴 活動歴等	公益社団法人 自彊術普及会「中伝」資格(中第3626号) 平成13(2001)年8月15日付与	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：「自彊術」体験講座

内容：自彊術(31動)・療法の実技体験と効果などの話し

定員：10～20名程度

所要時間：2時間程度×3回

材料費：不要

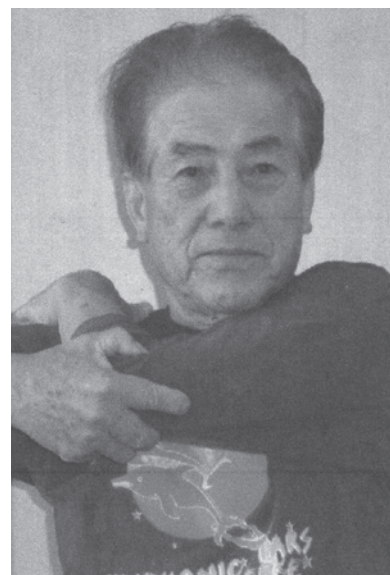
(1)自彊術は老若男女何方でも健康状態に応じてやれます。

～皮肉を動かし、筋骨を伸ばし、関節を展く～健康体操(療法)です。

(2)特色は、①独特の呼吸法(有酸素運動)、②全身を系統的に極限まで動かします、③消費カロリーが少なく安全で疲れにくい、④31動の他に手技療法がある。

(3)健康増進法第2条で「国民は生活習慣の重要性を理解し、生涯にわたって健康増進に努めなければならない」と定められている。

(4)健康は自彊術で自己管理をしましょう!!



街のアドバイザーから

自彊術を始めて30有余年、お陰様で、前向きな気持ちで生活しています。

全国で5万人余の人々が実行しています。