武道・体操：自彊術

名前	飯塚　ちえ子（いいづか　ちえこ）	
ペンネーム等		
性別	女	
電話番号	090-8312-8874（SMS で連絡希望）	
その他連絡先		

指導内容・条件

活動分野	自彊術	
指導内容	健康体操「自彊術」　31 動作・療法を指導いたします	
活動実績	青梅市内の各センターにて教室開催	
所属団体	公益社団法人自彊術普及会	
特技･資格		
指導条件	日時	火・水曜：10 時～17 時、金曜：19 時半～21 時
	費用	１回 1.5 時間 500 円

一言ＰＲ

いつまでも元気で若々しくありたいあなたに！

「自彊術」とは自分でじぶんを彊（強）くする体操です。

大正５年、中井房五郎氏によって考案された体操で 100 年以上つづいています。ぜひおためし下さい。

※日時によって連絡が取れない場合がありますので、しばらく時間をおいてから再度連絡を取る等のご対応をお願いします。

※連絡先が非公開になっている場合は、社会教育課へご連絡ください。

青梅市教育委員会 社会教育課　２２－１１１１（代表）