



交流サロン



自分を知り、自分を整える

じきょうじゅつ

～ 「自彊術」 に学ぶ健康習慣 ～

2026年 9月18日（金） 10:00-12:00

会 場：都筑区民活動センター

定 員：15名（都筑区・近隣区在住・在勤・在学の方優先）

参加費：無料

申込み：電子申請、電話、窓口いずれかから

締 切：9月16日（水）

※当日は動きやすい服装で、水などの飲み物をご持参ください

※椅子に座って体験いただけますが、ヨガマットやバスタオルなどお持ちの方はご持参いただければ座って体験いただけます

ゲストは

自彊術(つづきの会)(区民活動センター登録団体) 近藤 伊津子さん

公益社団法人 自彊術普及会※ 指導員 緒方 典子先生

自彊術（じきょうじゅつ）は、31の決まった動作で、体の調子を整える日本発祥の健康体操です。

今回は、「自彊術」を通じて、自分の体の状態に目を向け、健康について考える時間を過ごします。

畳一畳ほどのスペースでできる、無理のない全身運動です。

初めての方もお気軽にご参加ください。

※自彊術普及会は、内閣府から健康増進、高齢者福祉などで社会に貢献する団体として認定を受けています。

交流サロンとは…

どなたでも参加ができ、テーマにそって自由にお話しながら楽しく交流する場です。
都筑区内で行われている様々な活動を知り、体験を通じあらたな発見やつながりを見つけてください。

交流サロンの流れ



申込みをして開催日時に
都筑区民活動センターへGo



ゲストのお話や体験で
活動を知って学ぼう！



みんなで自由におしゃべり！



好きなことや
やりたいこと
仲間が見つかるかも！

都筑区茅ヶ崎中央3 2 - 1 都筑区役所1F

主催：都筑区民活動センター



045-948-2237



tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp



詳細はこちらから