

本気の健康づくり  
応援企画！

カラダがよろこぶ

# 白 彊 術 教 室

全5回

じ きょう じゅつ

病気に  
なりにくい

内蔵  
イキイキ

首・肩・ひざ・腰の  
「痛たたた」改善



講師の柴戸晶子さん

土曜日の朝は、ご自分の体と向き合う時間にしませんか？「白彊術」とは、「白」分の体を「強」くする「術」。大正時代から続く日本で最初の健康体操で、31の決まった動作を順番に行います。本気の健康づくりに関心のある方、必見です！

**日 時** ①11月11日(土) ②11月18日(土) ③11月25日(土)  
④12月2日(土) ⑤12月9日(土) いずれも9:30~11:30

**場 所** 佐賀市立鍋島公民館 集会室

**講 師** 柴戸 晶子 さん (白彊術講師)

**対 象** できるだけ5回とも参加できる方。年齢、性別は問いません！  
親子で、お孫さんと、中高生、大学生、体力に不安のある方などなど、  
どなたでもOK!!

**定 員** 20名程度 (先着順)

**持参品** 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装で。

★お申し込みは鍋島公民館へ (0952-31-2984)