



かんたん開脚で、超健康になる！毎日5分、4つの体操するだけで出来る！

誰でも出来る！

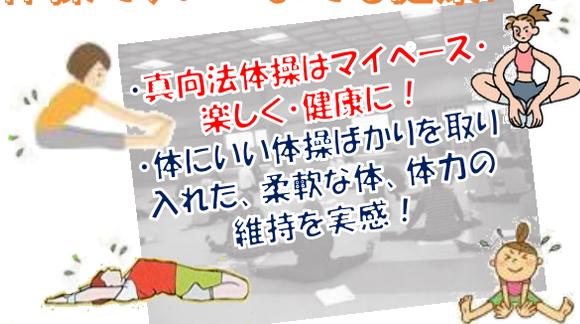
初めてのの方に

超健康になる！「真向法体操」とは！

真向法体操は、「公益社団法人真向法協会」が主催する国民健康増進の為の体操です。
真向法協会のホームページ <https://www.makkoho.or.jp/>

■ 下記のあるあるにピッタリ！ 四つの体操で、いつまでも健康に！

- ① マイペースで出来る健康体操をしたい
- ② 体が硬いので柔らかくしたい
- ③ 腰痛を軽減したい
- ④ 開脚が出来るようになりたい
- ⑤ シニアでも出来る緩やかな体操したい



■ 平塚市の真向法体操教室、平成29年で二十周年

真向法体操は、老若男女、ベテランや新しい方も一緒に楽しく来て、健康増進に役立っています。平塚真向会は、無理しない(競争しない)、続ける(長く)、楽しく(笑顔、いい加減)をモットーに、会員同士の懇親やレクリエーションなど20年間続いている、楽しい健康体操教室です。

【平塚真向法体操教室の紹介】 : ホームページ <https://h-makkohou.jimdo.com/>

- ① 教室の生徒募集は年4回(3月、6月、9月、12月)
- ② 1クール3ヶ月、9回の教室開催(土、9:00~11:00)
- ③ 年1回、段級の審査会実施(於:平塚教室)
- ④ 教室会員相互の懇親会、イベント開催
- ⑤ 全国研修大会及び、神奈川県連合会の研修会参加



■ 真向法体操の効果・・・体験者の声から

- ① 毎年冬になると腰痛がきつかったが、最近、冬の腰痛が軽くなった感じがする。
- ② 季節の変わり目にカゼを引いていたが、3年目頃からカゼを引かなくなった。
- ③ 真向法を初めてから1年ですが、肩全体が柔らかくなり大きく回るようになった。
- ④ 最初、正座が出来なかったが、キチンと出来るようになった。



■ 体験、見学したい方は、下記へ連絡下さい

申込み 必要

下記、インターネットまたは電話にてお申込み下さい。
URL : <https://h-makkohou.jimdo.com/問い合わせ/>
TEL : 平塚真向会(佐野常紀)会長: 0463-22-5623
*おひとり様でも気楽に参加ください



平塚真向会 佐野会長

平塚真向会の皆さん

教室場所

平塚市総合体育館 第一武道場
〒254-0074 平塚市大原1-1

主催
指導

財団法人 平塚市文化スポーツまちづくり振興財団
平塚真向会 (公益社団法人 真向法協会公認)

