

鳥取流しびな真向会

○会の設立 2008年4月

○会員数 男3名 女27名 計30名

○設立趣旨・目的

私達は《予防医学で健康づくり》をテーマに4つの操法で適えられる真向法に出会いました。

「健康で明るく豊かな人生を送る」為日々努力しています。

この実践を多くの方々に知って頂きたく鳥取県では初めての真向会を設立いたしました。

○主な活動

1. 各教室での真向法上達の為の補導体操実技及び個人指導

※希望があればしゃんしゃん体操も行っています。

2. 年1回の会員研修会

※本部講師による講話と真向法実技指導

3. 年1回の会員親睦会



22年度テーマ
『みる・見られる・うしろ姿』
目標に向かって朝に夕に正しく真向法の実践です！

会員研修会で第2部のしゃんしゃん体操普及員による第2体操の講習会を致しました。各動作の注意点を分かり易く教えて頂きました。“ちょっとハード”だったかな？



皆さん真剣そのものです。

パレットとったりにて一日体験！

真向法の特徴と教室の流れを紹介



真向法の実技指導の様子

普段使われていない筋肉を伸ばしています。痛そうな人もいますね。

腰を立てゆっくりと息を吐きながら股関節を軸に上半身を前に倒し元の姿勢に戻ります（一呼吸一動作です）

“健康づくりは食事も大切”



食生活改善推進委員さんによる《糖尿病予防食》の調理実習風景です。試食しましたがボリュームもあり皆さん大満足でした。



気持ちよさそうに寝ていますね。副交感神経がしっかり働いていますよ。

真向法上達の為の二人一組で行う補導体操実技指導の様子。寝ている人は全身の力を抜いてしっかり腹式呼吸をします。

～教室の日程～

教室責任者	教室名	場所	修練時間
西村 恵 0858-87-2468	大村 金曜日教室	大村地区公民館 2階	毎週金曜日 午前9時30分～11時
森尾 幸子 0858-87-3347	大村 土曜日教室	大村地区公民館 2階	毎週土曜日 午前9時～10時30分
入江 真知子 0858-87-2785	町民会館 水曜教室	用瀬町民会館 1階	毎週水曜日 午後1時30分～3時
中村 久子 0858-72-3048	郡家教室	八頭町社会福祉協議会 (変更あり)	毎月第1・3水曜日 午前9時～11時
吉船 幌子 0857-24-9675	鳥取教室	県民ふれあい会館	毎月第2土曜日(変更有) 午後1時30分～3時30分

代表者	西村 正枝
住所	〒689-1215 鳥取市用瀬町赤波250-1
問い合わせ	電話 (0858) 87-3405 FAX 同上

「健康で明るく豊かな人生」を実践する為老若男女問わず都合の良い教室へ是非一度体験にお越し下さい。会員一同心よりお待ちしております。詳細につきましては本部(社)真向法協会HPをご覧ください。http://www.makkoho.or.jp