

525
15

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

始



525-15

自彊術運動順序
不老保健法運動順序
抵養生法抗食料品等級表

信仰と健康附録

大正
12.11.30
丙寅

京都市下京區楊梅通室町西入
真宗自彊會
電話下四六〇七番

欠

9

15

欠

三第終行第



床 中 運 動 法 不 老 保 健 法


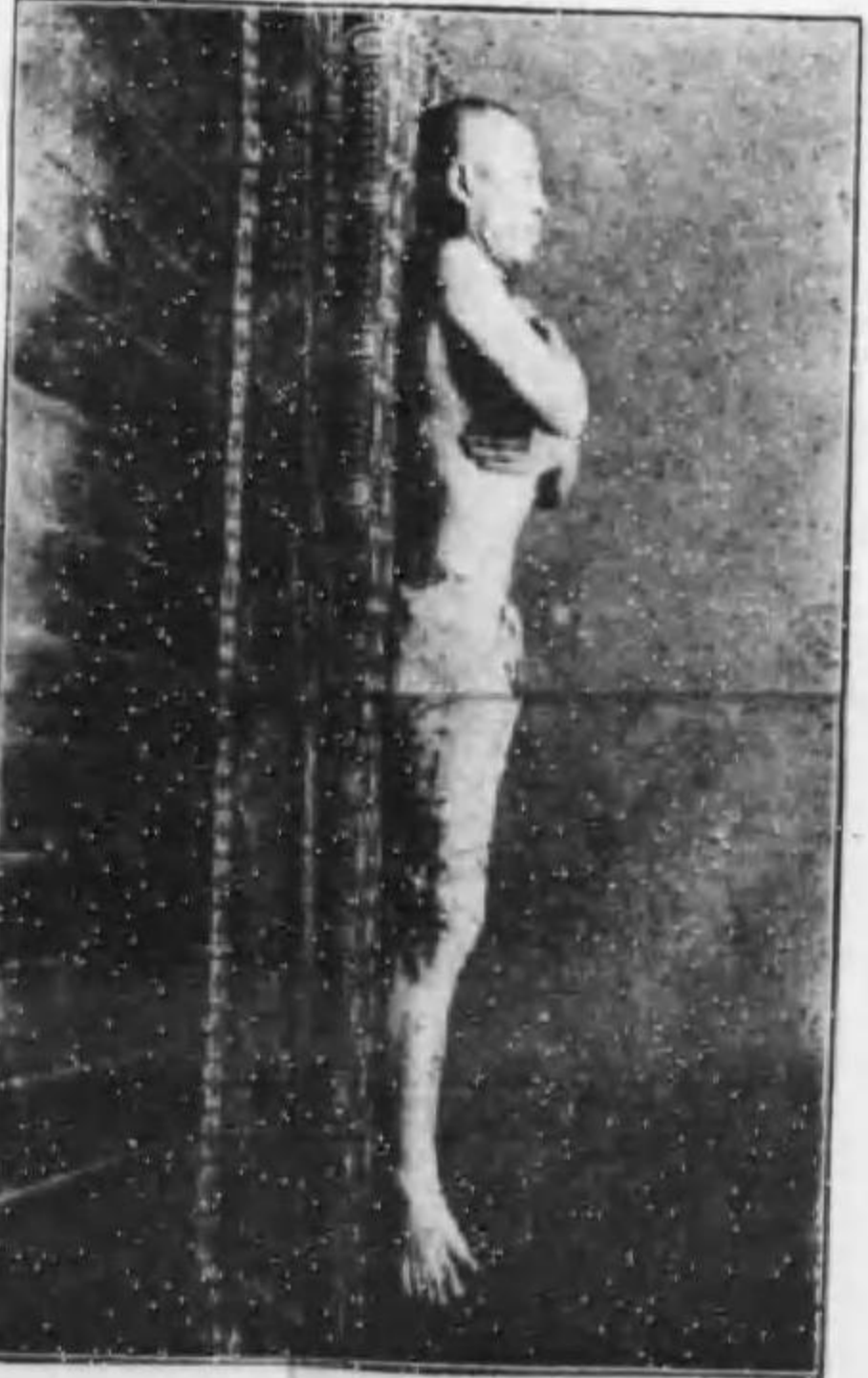

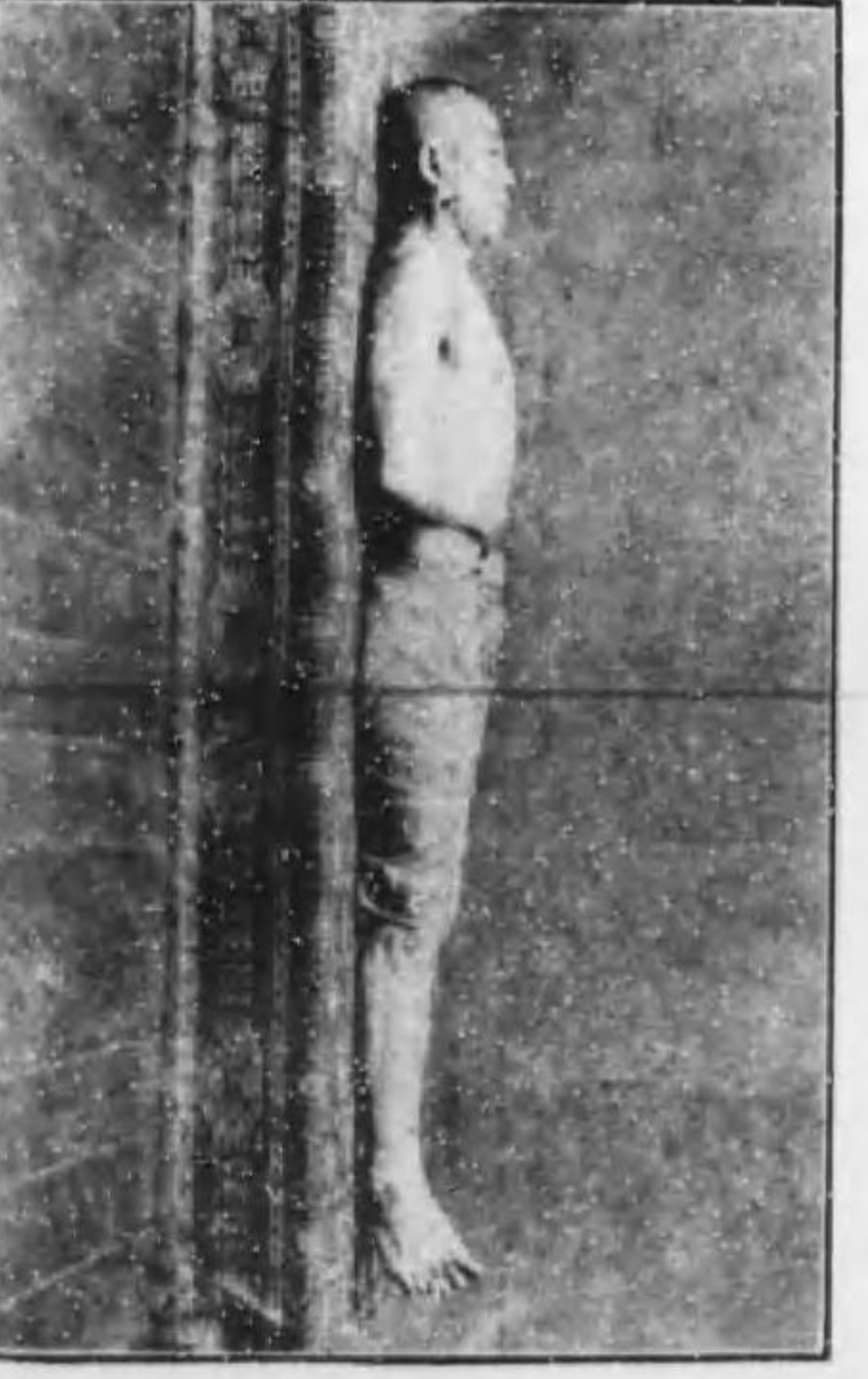
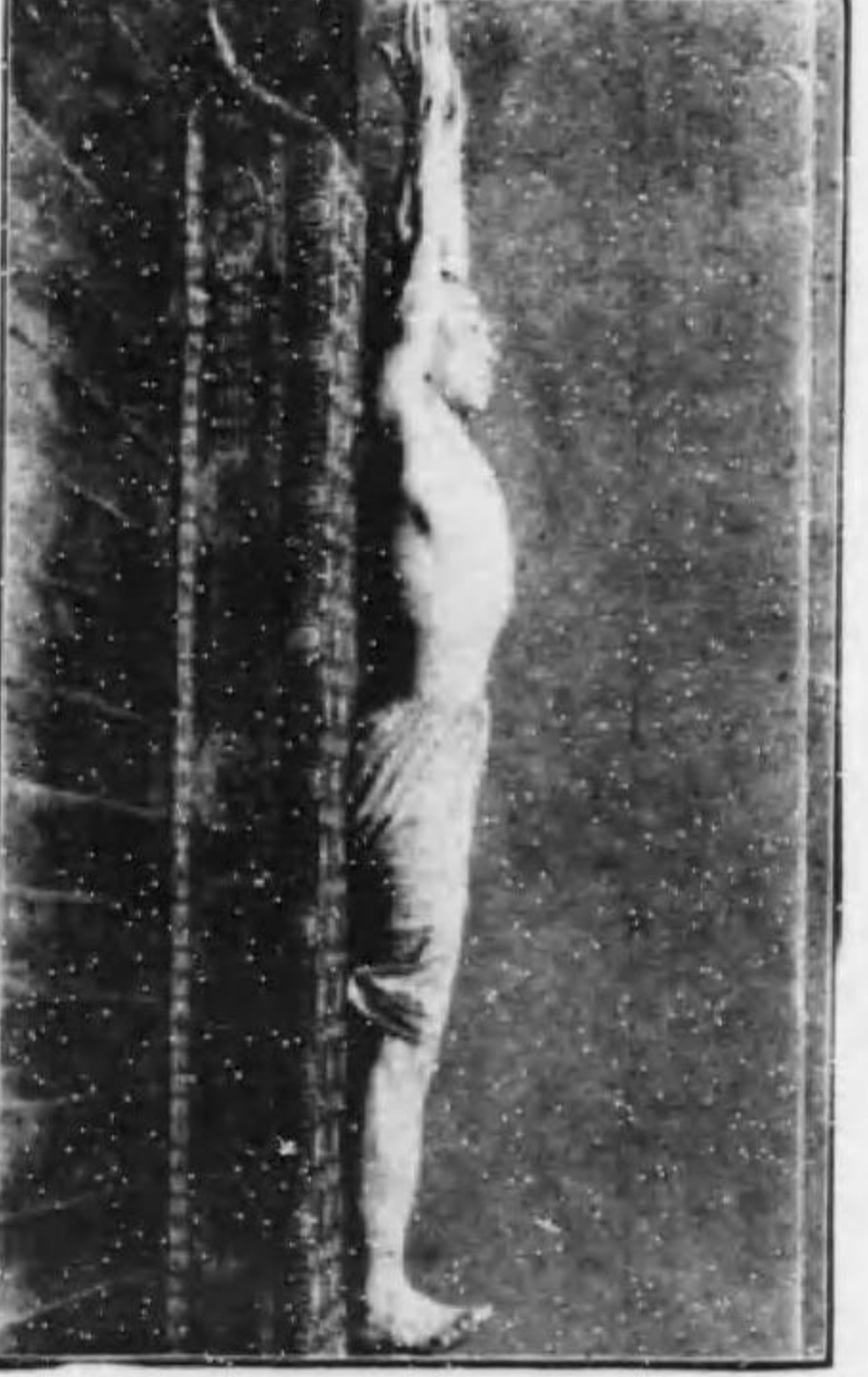
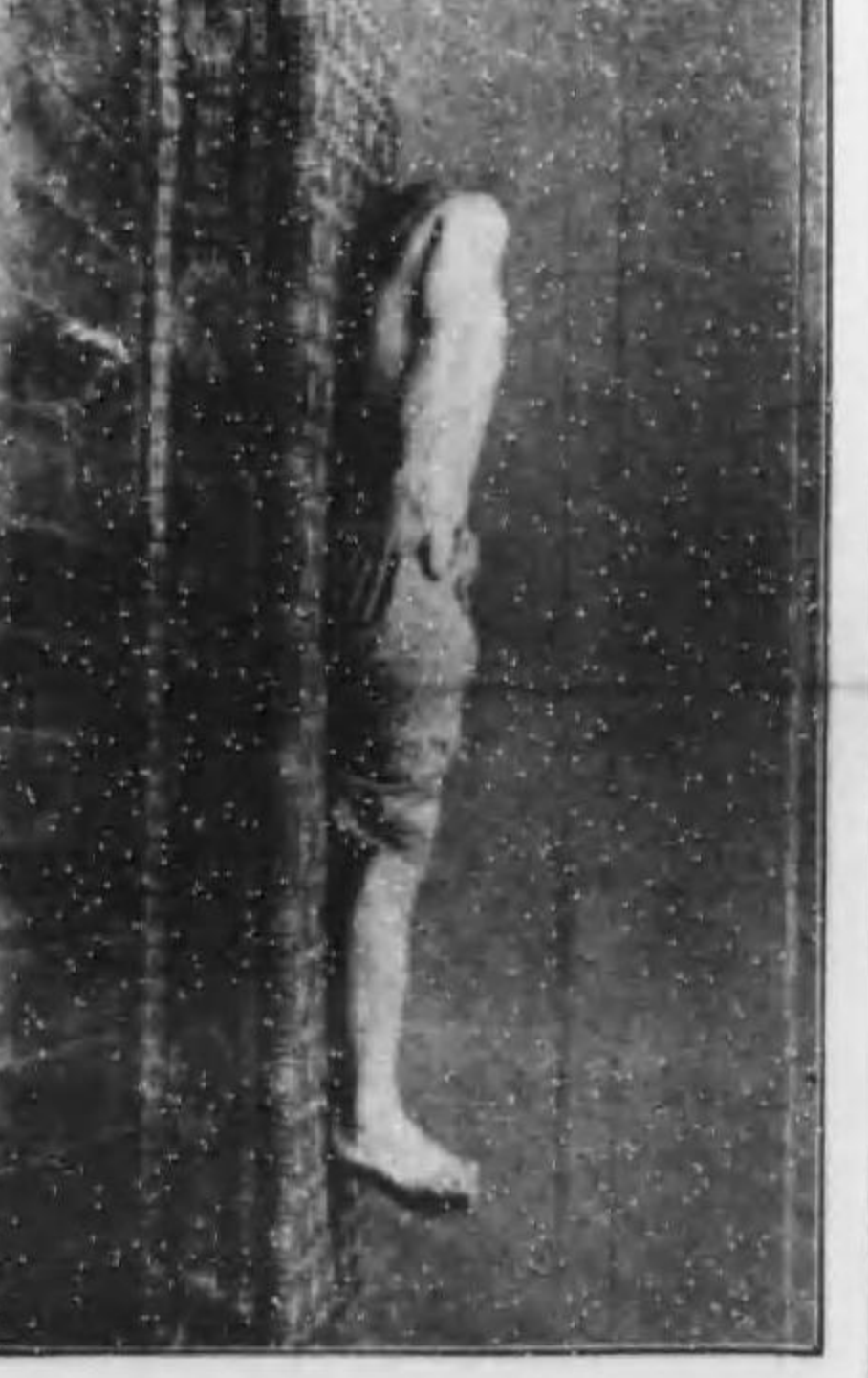


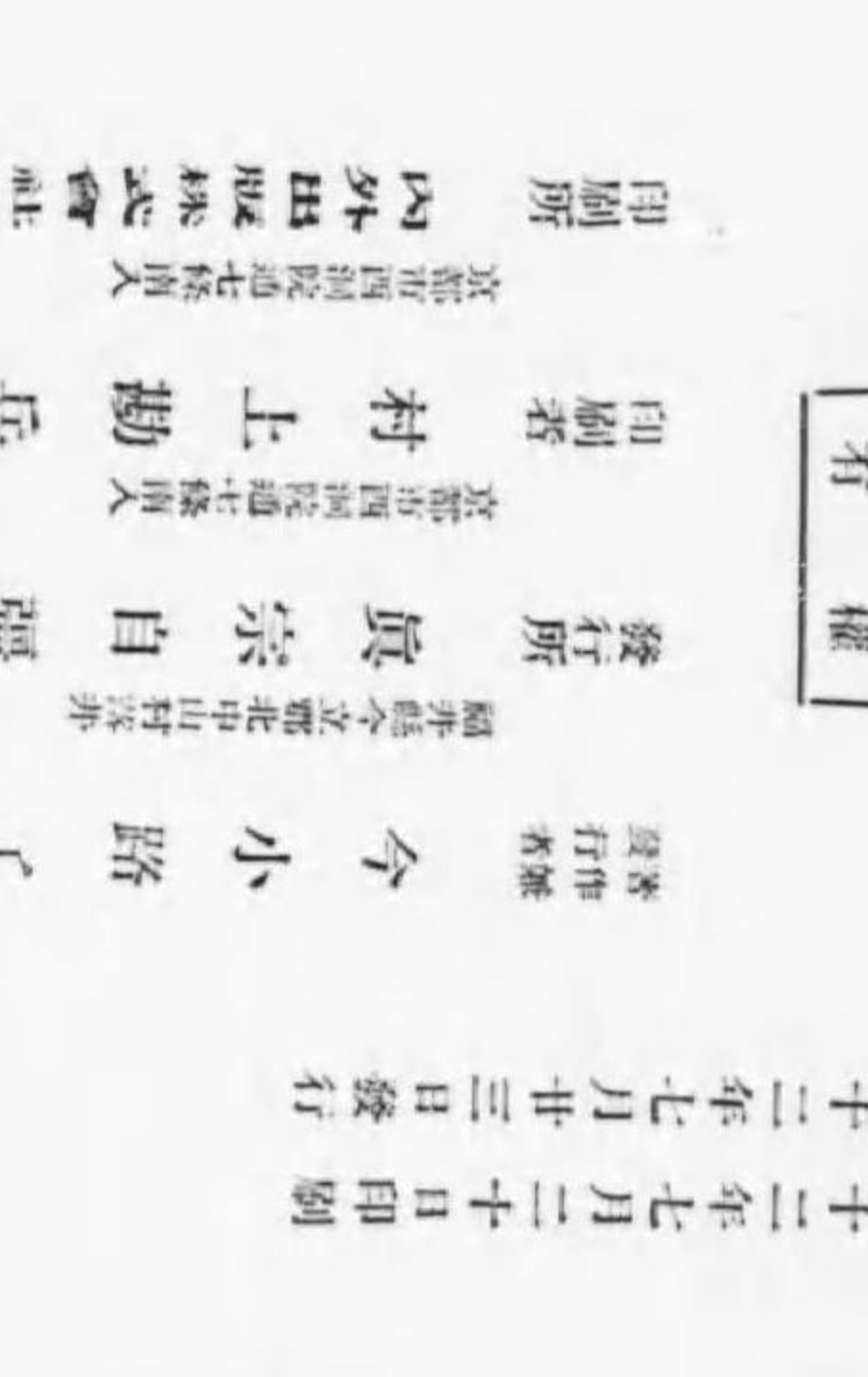
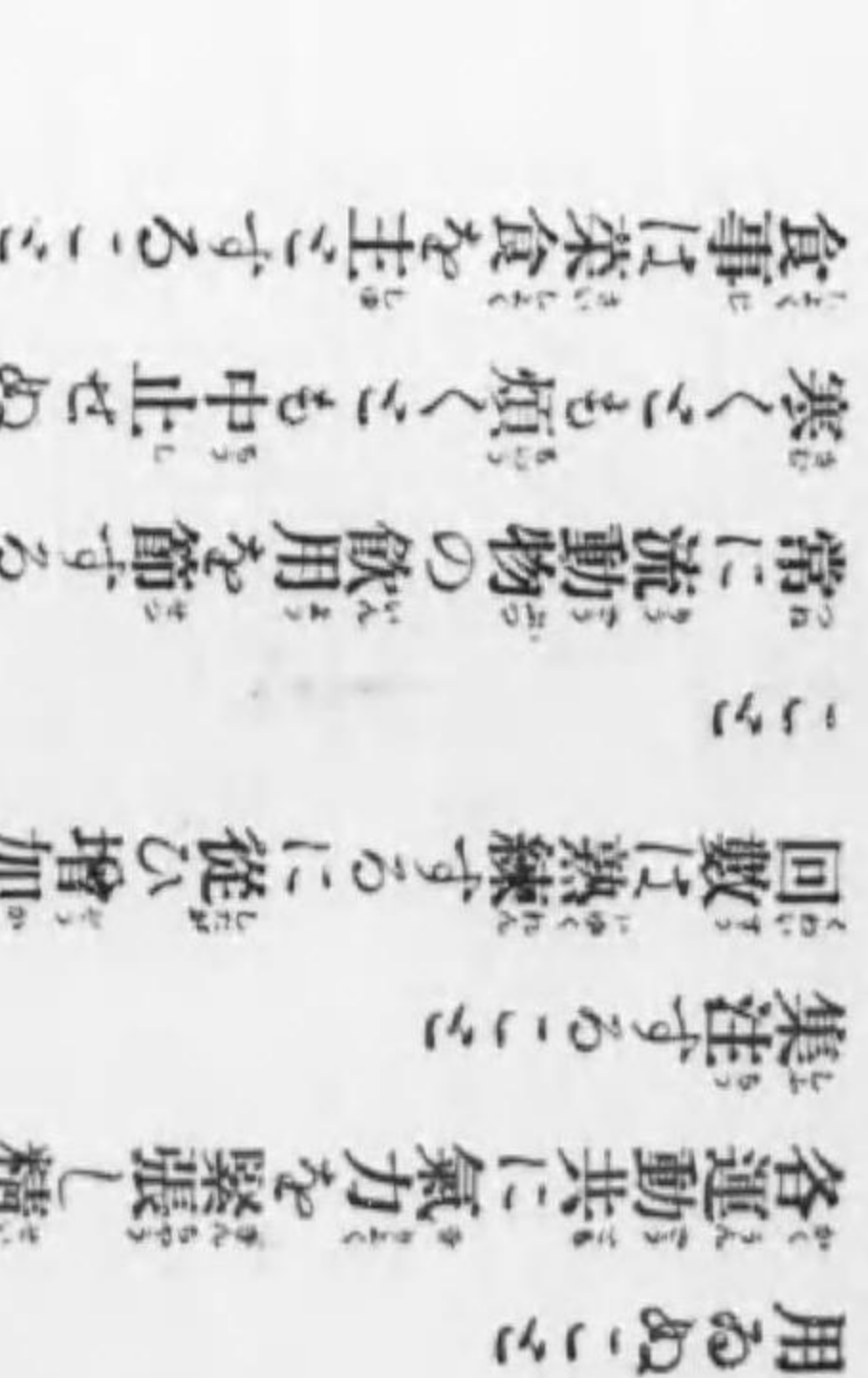
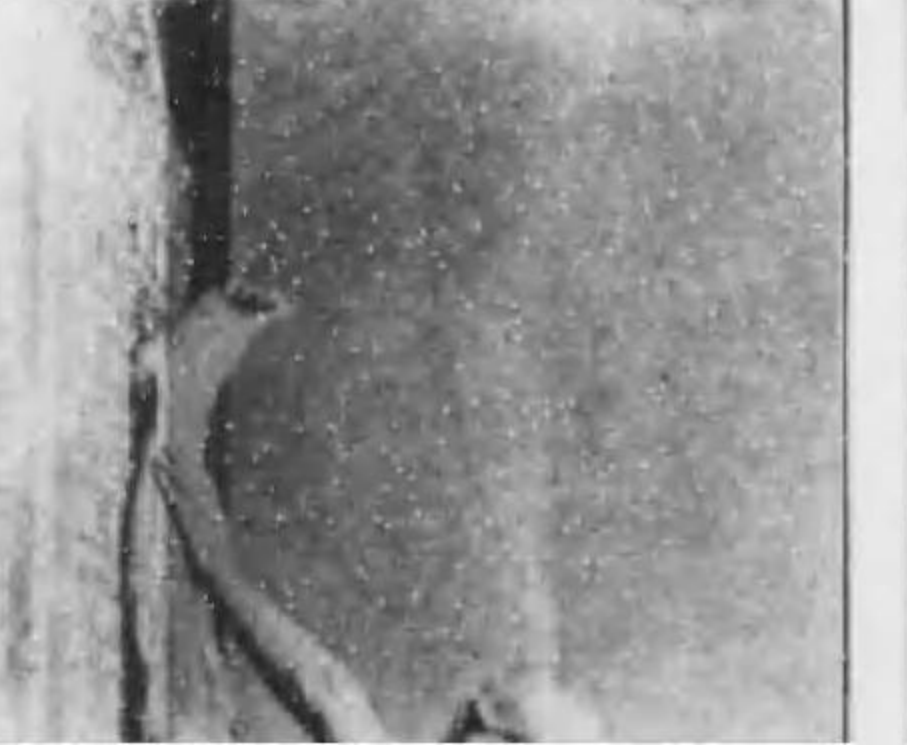
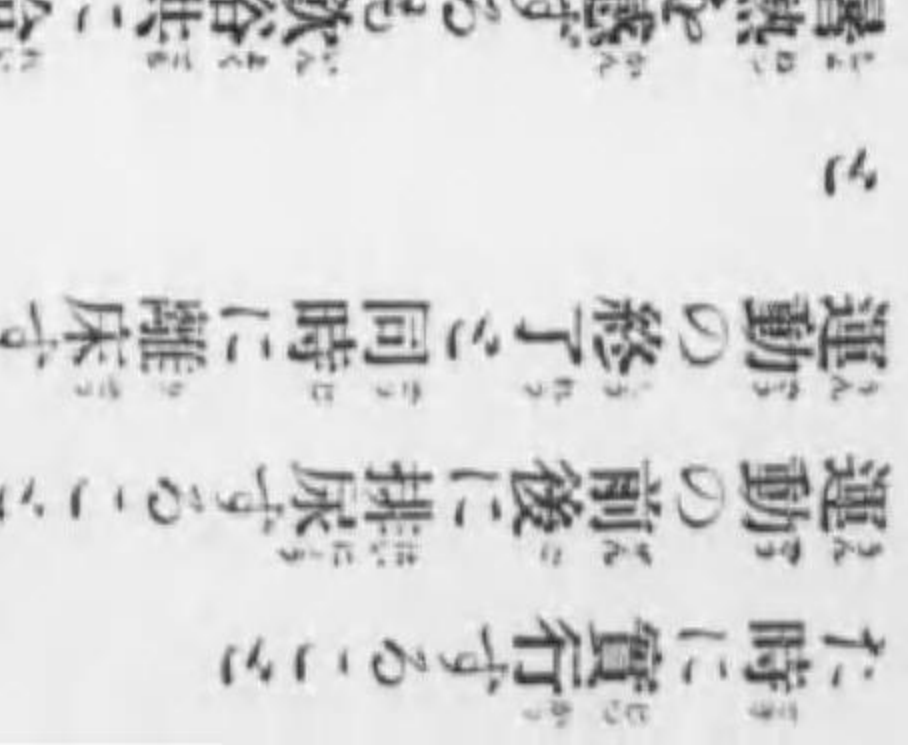


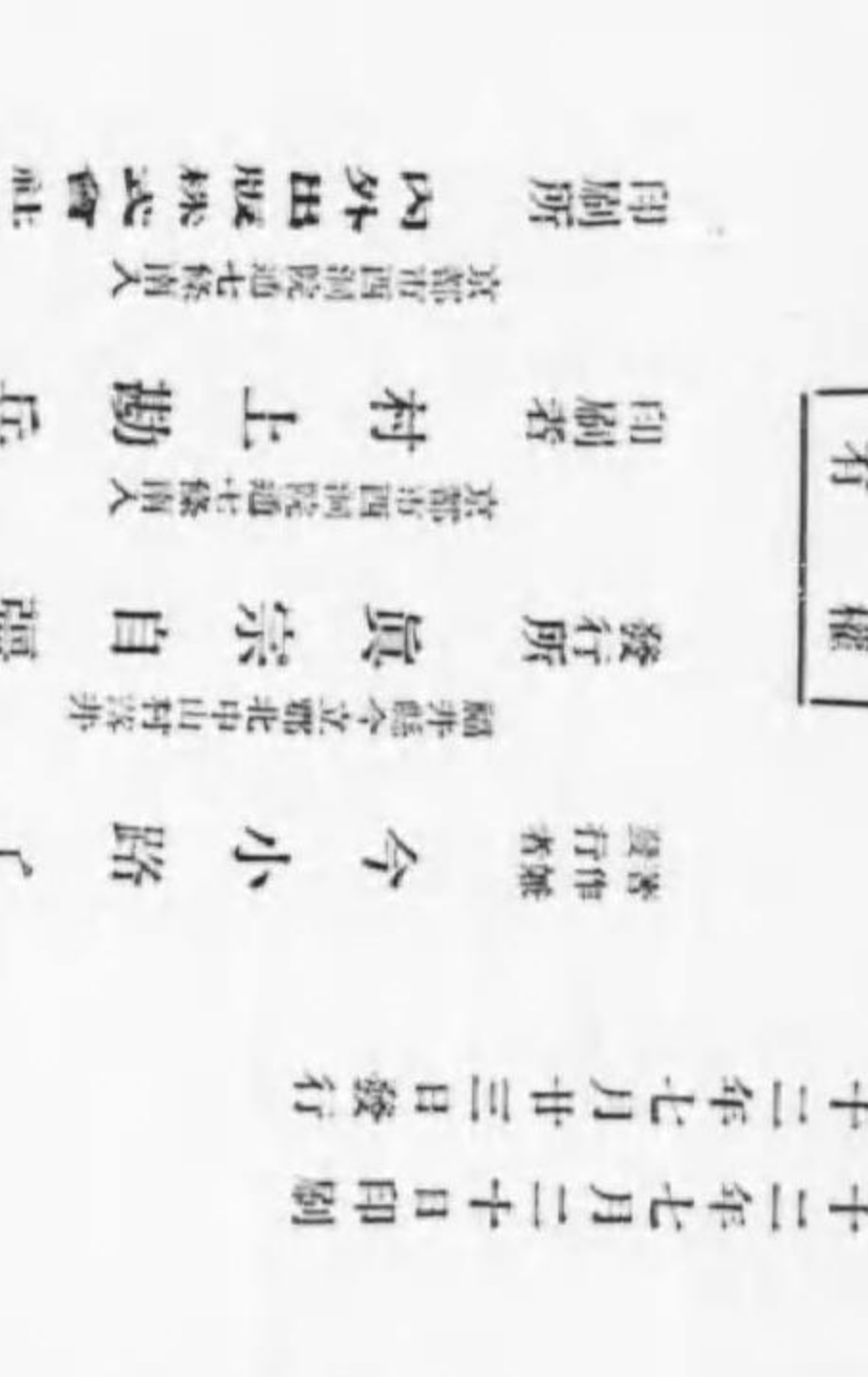
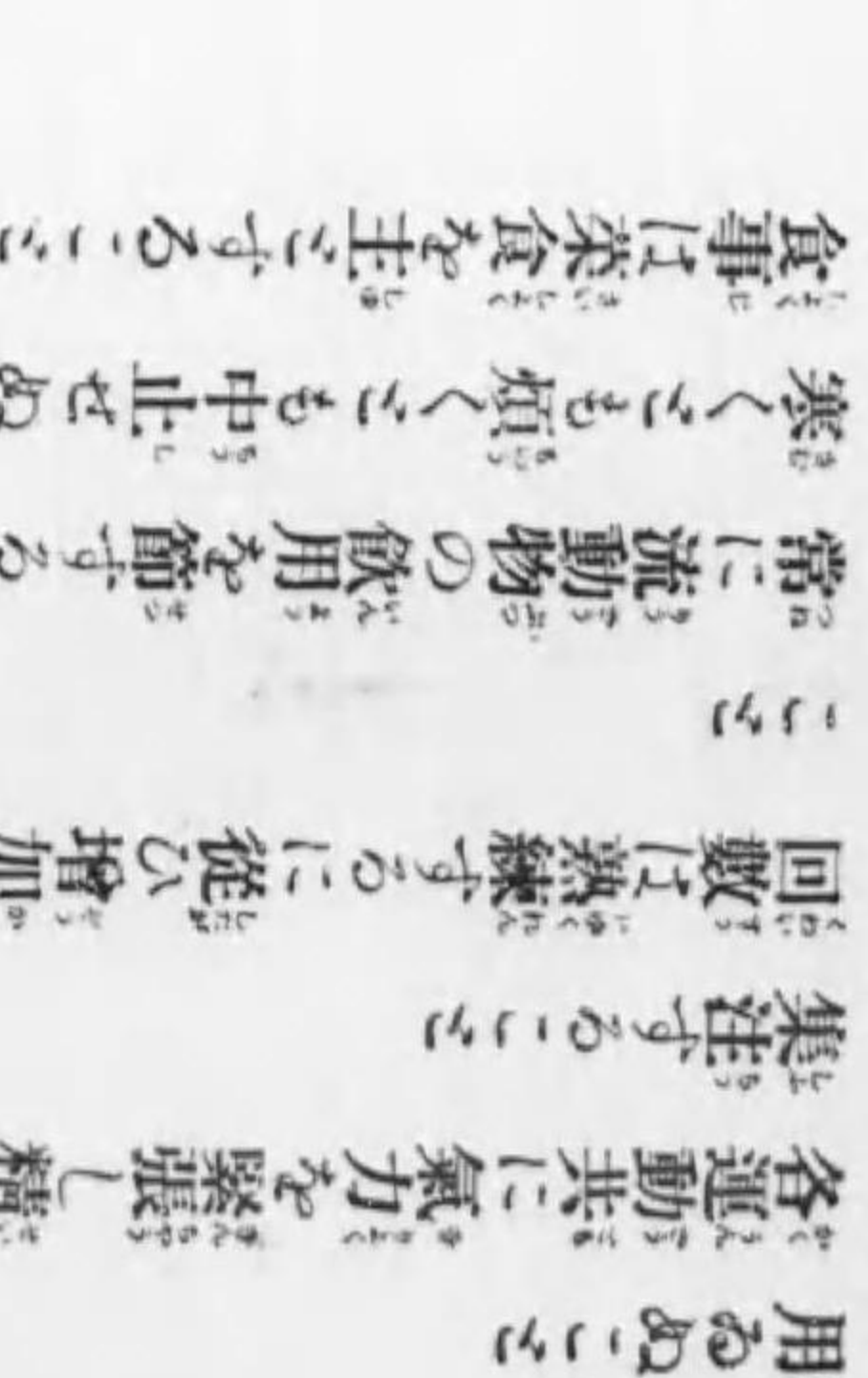
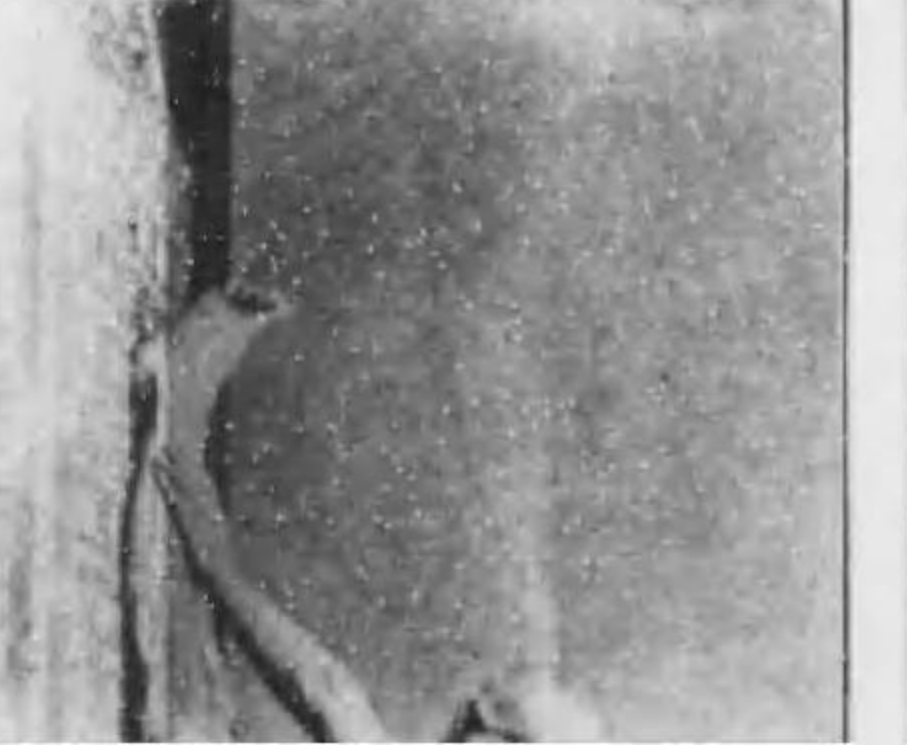
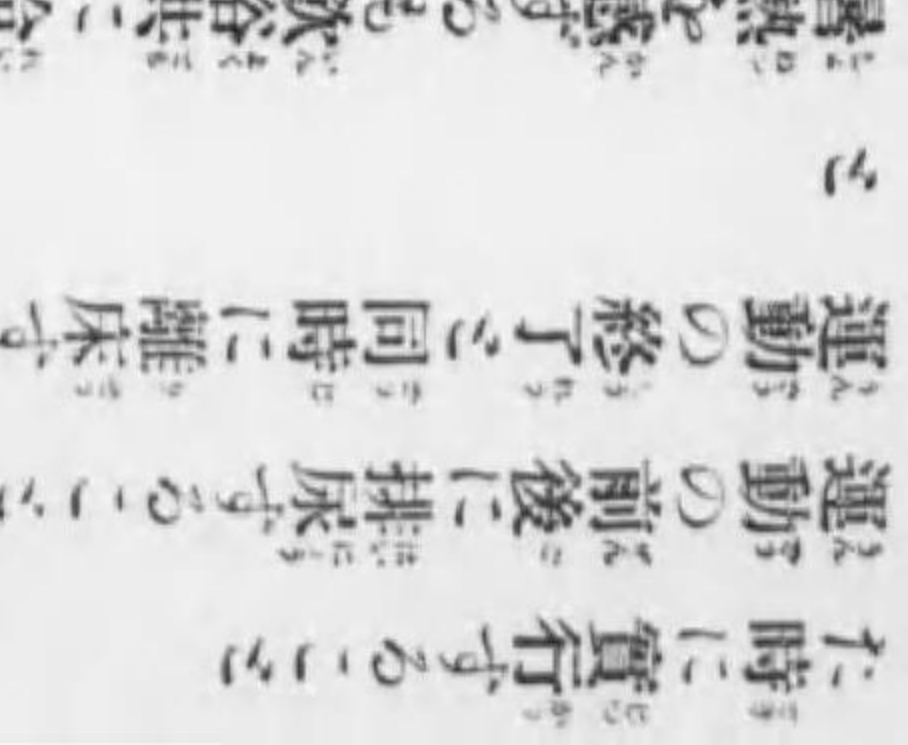
第 三 第	回 五 部 各	二 第	回 五 部 各	一 第	回 五 部 各
三 第	回 五 部 各	二 第	回 五 部 各	一 第	回 五 部 各
六 第	回 十 部 各	五 第	回 十 下 上	四 第	回 十 下 上
九 第	回 十 右 左	八 第	回 十 右 左	七 第	回 十 右 左
二 十 第	回 十 下 上	一 十 第	回 五 部 各	十 第	回 五 部 各

<p>一、起床、就床の際に實行すること 二、午睡、轉寢等の場合も眼の覺め た時に實行すること 三、運動の前後に排尿すること 四、運動の終了と同時に離床すること 五、暑熱を感ずるも浴共冷水を 用ぬること 六、各運動共に氣力を緊張し精神を 集注すること 七、回数は熟練するに従ひ増加する こと 八、常に流動物の飲用を節すること 九、寒くとも煩くとも中止せぬこと 十、食事は茶食を主とすること</p>	<p>注意</p>	
---	-----------	--

大正十二年七月二十日印刷
大正十二年七月廿三日發行

發行所 今小路了圓
東京 墨田區今小路五丁目

床 中 運 動 法 不 老 保 健 法

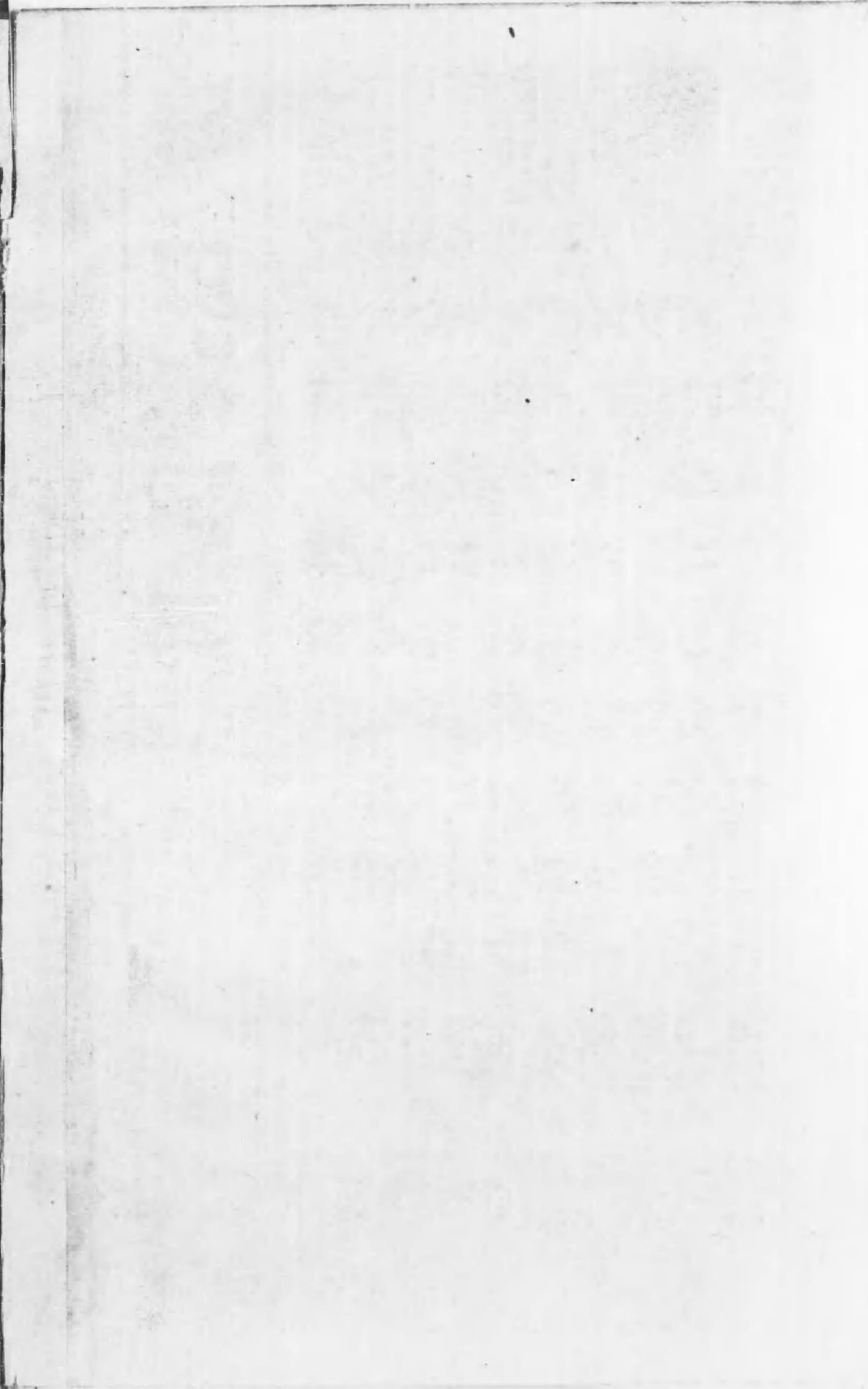
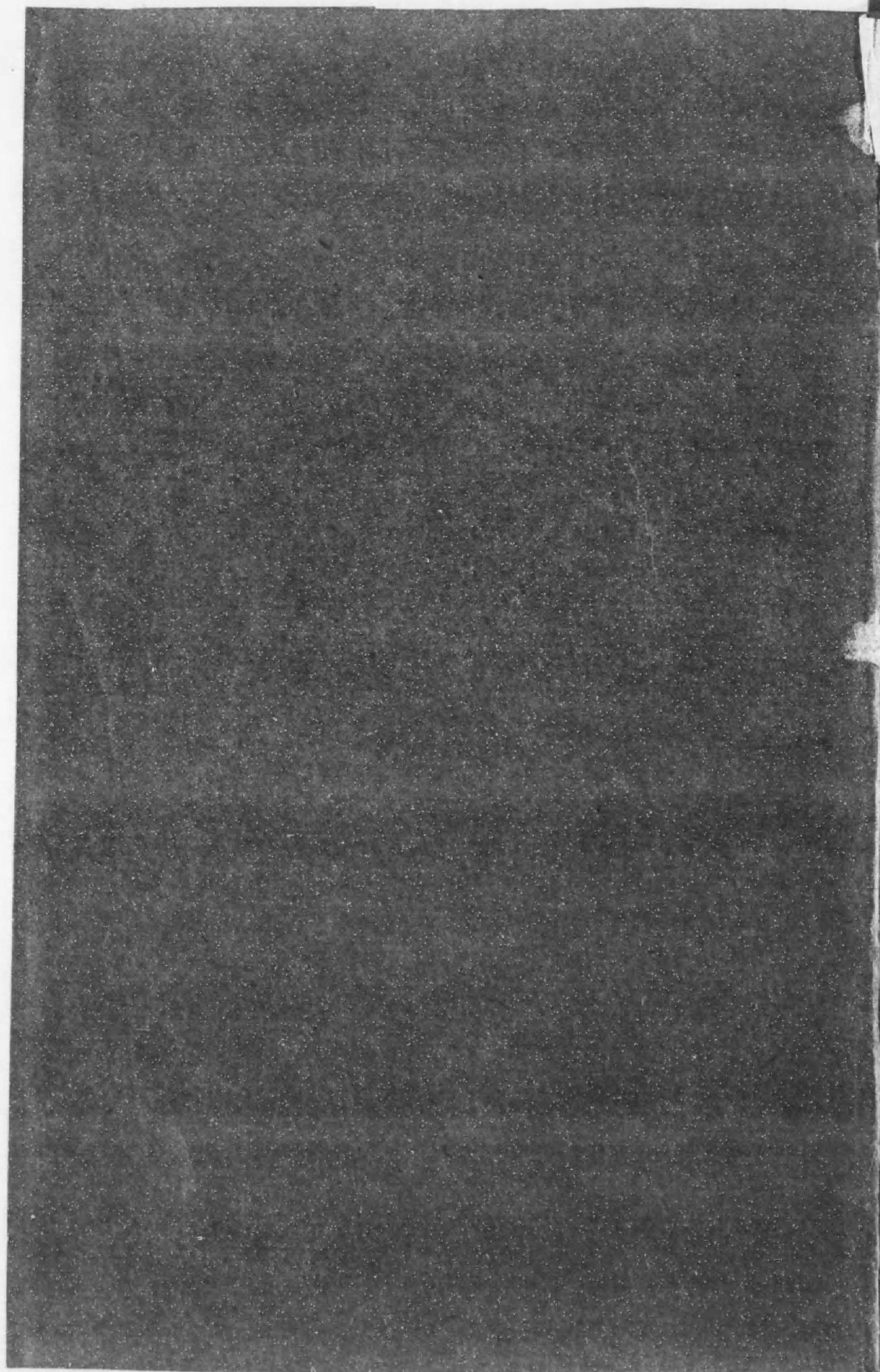
回 十 部 各	第 三 第	回 十 部 各	第 二 第	回 五 部 各	第 五 部 各
					
回 十 下 上	第 六 第	回 十 部 各	第 五 第	回 十 下 上	第 十 下 上
					
回 十 下 上	第 二 十 第	回 十 下 上	第 一 十 第	回 五 部 各	第 五 部 各
					

版 權 所 有

發行所 今小路了圓
編者 立部北中野 非
發行所 眞宗自強會
印刷者 村上勘兵衛
印刷所 内外出版株式會社印刷部
京市西區院邊長町八

大正十二年七月二十日印刷
大正十二年七月廿三日發行

- 三 運動の前後に排尿すること
- 四 運動の終了と同時に離床すること
- 五 暑熱を感ずるも飲浴共に冷水を用ぬこと
- 六 各運動共に氣力を緊張し精神を集中すること
- 七 回数に熟練するに従ひ増加すること
- 八 常に流動物の飲用を節すること
- 九 寒くとも煩くとも中止せぬこと
- 十 食事は茶食を主すること



25
14

終