

肩こり、腰痛、、 **体**のゆがみが気になる方へ

1 DAY 健康塾

~体がラクになる そうたいほう **操体法** にふれてみよう~

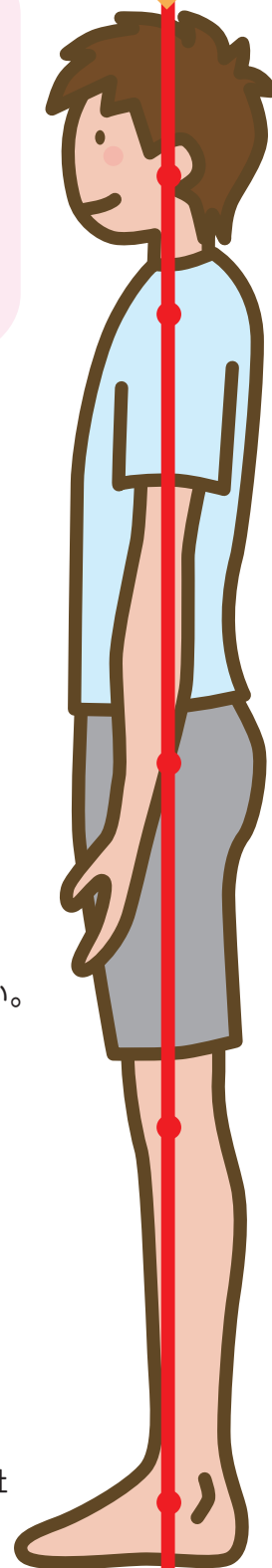


体験後は
「気持ちいい~」
を実感できます

操体法とは

自分の力でバランスを回復し、
元々の良い体に戻していく健康法です。
無理な姿勢や痛みのあることはせずに
体をきもちよく動かしていきます。

正しい姿勢は
こんな感じ!



お家でこんなことになってませんか?



日 程：2月12日（月祝）
14時～15時30分

会 場：住吉区民センター大ホール
費 用：500円（当日会場にて頂きます）
定 員：40名
（要事前申し込み・先着順）

持ち物：動きやすい服装

申込み：1月10日（水）11時より来館受付
翌11日よりFAX、メールでも受付

* 来館以外で申込みの方は区民センターHPをご覧ください。

お外でこんなことになってませんか?



講師：細川雅美

（日本操体学会正会員）

妊婦から高齢者まで、幅広い世代が取り組める
操体の指導を、助産院、カルチャーセンター、
介護予防教室等で、長年にわたりおこなっている。