

しんどくない、痛くない、頑張らない、体の使い方を学ぼう

# 1 DAY 健康塾

～体がラクになる<sup>そう たい ほう</sup>操体法にふれてみよう～

## 操体法とは

自分の力でバランスを回復し、良い状態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ます。

プチ操体チェック！どちらが楽でしょうか？試してみて、「楽な方」に体を数回動かしてみましょう



体を倒すのは前側か後側、  
どちらが楽ですか？



右足と左足、抱えるのは  
どちらが楽ですか？

日時：4月16日（月）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：5本指靴下、フェイスタオル、水分補給用飲み物  
床に寝ることがあるのでバスタオル等の敷物

申込み：3月10日（土）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。



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。