

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～



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、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。

毎日少しずつ、気持ち良く。

簡単で生活の中に気軽にできる、体の使い方のコツを学びましょう。



両手を上にあげて、ストンと落としてみましょう。  
どちらの腕が軽いですか？

日程：5月14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：4月16日（月）11時より来館受付

翌17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。

体を前に反らすか後ろに反らすか  
どちらが楽ですか？



右足と左足、倒すのは  
どちらが楽ですか？



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。

主催・お問い合わせ 大阪市立住吉区民センター 指定管理者大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL:06-6694-6100 FAX:06-6694-6115 URL:<http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/> Twitter:@sumiyoshi\_kumin