

しんどくない、痛くない、頑張らない。

そう たい ほう

# 健康操体法

～「操体」と「ヒモトレ」でラクに動く体の使い方を学ぼう～



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。

## ヒモトレとは

ヒモをほどよいゆるさで足、手、腰などに巻くことで、「無意識の体のクセ」が取れ、  
ラクに体が動かせるようになります。近年、介護やスポーツに取り入れられています。



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：10月1日、11月5日、12月3日

いずれも第1月曜日 14時～15時30分

会 場：住吉区民センター大ホール

費 用：1,500円（全3回分、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

お持ちであれば直径7mm、長さ2m程度の丸紐

（紐は100円均一ショップ等で販売しているものでOK、貸出もご用意しています。）

申込み：8月20日（月）11時より来館受付 翌21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。

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くために  
HPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

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