

歪みを正す運動療法講座

2月16日(月) 午後1時30分～3時

～治療家が歪みの改善に導きます～

ツボ指圧やマッサージ、ストレッチで関節や筋肉を柔らかくして血流やリンパの流れを良くしてから安全なやり方で姿勢のバランスを整えて、正しい姿勢の維持ができるセルフケアで、肩こり、腰痛、膝関節痛等の予防を目指します。

タオルを使った簡単な運動療法も行います。

体の動きが硬い方も安心してご参加頂けます。

**参加費
無料**



鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、AJCA 認定カイロプラクター、整体師
ストレッチヨーガインストラクター、エアロビクスインストラクター

講師：古谷 佳子

病院のリハビリ室勤務から、カイロプラティック施術所、鍼灸院、鍼灸整骨院勤務を経て開業に至り3万人以上の施術経験あり。治療家として活躍する一方でスポーツクラブやスポーツジム、公民館、市民プラザ、老人福祉センターから多数の依頼で骨格調整ヨガや歪みを正す運動療法のセルフケア教室を長年務める。10年以上教室運営経験あり。老人会からの依頼で介護予防教室を実施。大好評で継続中。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】長めのタオル、水分補給の飲み物、動きやすい服装(ジャージなど)



**お申込み
お問合せ**

野崎老人憩の家



879-6076

受付 2月5日(木)～

先着 25名



ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

