

ひとりでできる操体法 講座 ＜腰痛編＞

病気発生の第一段階は、からだの運動器系等の歪みが原因です。

（ひざが痛い、腰が痛む、背中が痛い・・・）

だから、歪みができたらもとに戻す、これが大事です。

今回からシリーズで部位別の操体法を行います。初回は腰痛。

順番に肩痛やひざ痛などの操体法講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

※操体法とは…医師の橋本敬三さんが、西洋医学から東洋医学にシフトして35年、あみだした体を整える方法です。

日 時：2012年1月25日（水）10時半～12時半

場 所：生活クラブ生協本部 会議室（JR埼京線中浦和駅下車3分）

講 師：森崎正幸さん 講師プロフィール…生活クラブ組合員。サラリーマン時代に自律神経失調症になるもその後独自に克服。その体験を基に根本療法に目覚め浦和区に整体院を開業する。

参加費：1500円（大人の学校・個人正会員の方は1000円）

定 員：15名まで

ひとりひとりの状態を
講師にみてもらう時間もありますヨ



お問い合わせ・お申込みは、

NPO（特定非営利活動法人）大人の学校までお気軽にどうぞ！

TEL/FAX 048-866-9466 Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp