

# ひとりでできる操体法

## 基礎+首肩こり

ひざが痛い、腰が痛む、背中が痛い、肩こりが治らない・・・など、からだの歪みが原因で起こる痛みは、放っておくと病気につながっていきことがあります。病気になる前に、からだの歪みを正して毎日を快適に過ごすための操体法を学びます。

今回は狭山生活館での開催です。

特に首肩こりに悩んでいる方はご参加ください。

日時：**5月29日（水）** 10時半～12時半

場所：生活クラブ生協狭山生活館

(狭山市富士見 1-11-15 西武新宿線「狭山市」駅下車 徒歩5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：1200円(大人の学校・個人正会員の方1000円) 【保存版】テキスト代込み

定員：20名

バスタオルかマットを持参、動きやすい服装でご参加ください。



操体法...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あみだした体を整える方法です。

**主催** NPO法人大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール [otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp)

