自分でできる操体法

～あなたの気になるところ、見てもらいましょう♪～

操体法は、仙台の医師 橋本敬三(1897-1993)が 民間の健康法をみずから実践し生まれた健康法。肩や腰、ひざなどに痛みやつっぱりのような不快感を感じるとき、痛い方向・つっぱる方向から、痛くない方向・つっぱりを感じない方向にゆっくり動かし、不具合症状を改善・解消する方法です。

くわしいテキストがあるから、自宅でも一人でできますよ！

土曜日初！

日　時：**12 月 14 日（土）10 時～11 時 45 分**

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（浦和区に整体院を開業中）

参加費：1200 円（大人の学校・個人正会員の方は 1000 円）

定　員：20 名まで

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