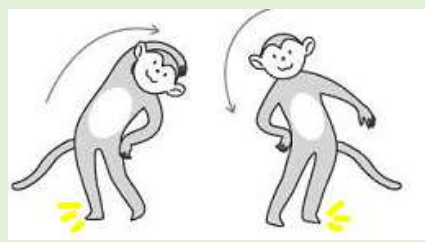


健康で長生きするために 操体法の基本を学ぶ



肩こり、腰痛、冷え症、生理痛…からだの不調があって、病院へ行ったりサプリメントに頼ってみたりするけれど、なかなか効果を見いだせない方も多いのではないのでしょうか。今回は、「健康」という大切な資産を持つために、健康に対する正しい考え方や自分でできる簡単な体操を学びます。病院や介護のお世話にはなりたくない！という方はぜひご参加ください。【定員 15 名】

※ 操体法…70年以上前に、仙台市の医師・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、からだを整える方法。生活クラブ生協の『本の花束』でも操体法の本が掲載されました。

6月14日（木） 10時30分～12時30分

場 所：生活クラブ生協本部 会議室 A（JR 埼京線中浦和駅下車 3 分）

講 師： 森崎正幸さん 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：1,500円

定 員：15名

持ち物：バスタオルかヨガマット、飲み物、動きやすい服装

■NPO 法人 大人の学校

申込み・お問い合わせは 電 話 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp