

# 自然治癒力アップ

## 操体法でこころとカラダをすっきり！



厳しい寒さの冬が終わり、あたたかな陽射しの春がやってきます。春から初夏へと向かうこの時期は、カラダの不調も出てくる季節。腰が痛む、頭が痛い、五十肩かも？などなどちょっと気になる体の不調を整えるための操体法の基本を学びます。操体法は 80 年以上前に仙台市の橋本敬三医師が西洋医学の限界に気づき東洋医学にシフトして編み出したカラダを整える方法です。特に不調はないけれどいまの体調をずっと維持したい、そんな方にもおすすめの講座です。【定員 15 名】

## 4月24日（水）10時30分～12時30分

場 所： 生活クラブ生協 2 階会議室（JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分）

講 師： 森崎正幸さん（浦和区で整体院を開業中）

参加費： 1,500 円

持ち物： バスタオルかヨガマット・飲み物・動きやすい服装

お申込み・お問い合わせは NPO法人 大人の学校  
電話/ファックス 048-866-9466  
メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)