

**基礎編**

# ひとりでできる操体法

～健康な毎日のためにカンタンにできること～

操体法では、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と考えられています。(ひざが痛い、腰が痛む、背中が痛い・・・)

常に自分で健康診断しながら歪みをただす操体法について学びます。

今回は初めての方を対象に、狭山生活館での開催です。

お近くの方はお見逃しなく！

日 時： **6月27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：1000円 (大人の学校・個人正会員の方は500円)

定 員：20名



昨年10月の同講座の様子

※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。

NPO 法人大人の学校の講座 申込みやお問い合わせは 電話 048-866-9466 までお気軽に！

