

ひとりでできる操体法 花粉症を克服編 講座

毎年やってくるユウウツな花粉症の季節。薬や注射で症状もずいぶん軽くなるけれど、しょせん対症療法にすぎません。生活習慣を変えることで来年の花粉症を克服しましょう。花粉症でお悩みの方はぜひご参加ください。



(講義のあと操体法の実技があります。)

日時：**12月12日(水)** 10時半～12時半

場所：生活クラブ生協 本部2階

(さいたま市南区别所5-1-11 JR埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3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。浦和区に整体院を開業する。生活習慣病予防指導士。

参加費：1200円(大人の学校・個人正会員の方は1000円)

定員：20名

バスタオルかマットを持参し、動きやすいかっこうでご参加ください

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！

