

大人の学校 アンチエイジング・シリーズ

ひとりでできる操体法

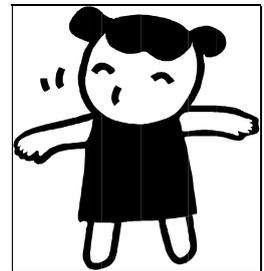
～健康な毎日のためにカンタンにできること～

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です。

(ひざが痛い、腰が痛む、背中が痛い・・・)

だから、歪みができたらもとに戻す、これが大事です。

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。



※操体法とは…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35年、あみだした体を整える方法です。

日 時：2011年10月12日(水) 10時半～12時半

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 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名まで ※先着順になります

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