

ひとりでできる操体法 講座 <首・肩こり編>

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。

ひとりでできる操体法部位別編、今回は首・肩こりで悩んでいる方大集合！

順番に肩痛やひざ痛などの操体法講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

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：2012 年 2 月 22 日（水）10 時半～12 時半

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 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：1500 円（大人の学校・個人正会員の方は 1000 円）

定 員：15 名まで

ひとりひとりの状態を
講師にみてもらう時間もありますヨ



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