

# ひとりでできる操体法講座 <腰痛編>

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、今回は特に腰痛で悩んでいる方大集合！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： 1 月 23 日 (水) 10 時半～12 時半

場 所：生活クラブ生協 所沢生活館

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：20 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