

肩こりにさようなら

～姿勢を正して自分で手当て～

近年は、パソコンやスマホの普及によって、首・肩こりなど肩甲骨周りの症状で悩む人が急増しています。コリや痛みが起きる理由を解説していただき、エクササイズ&ツボを刺激する自分でもできる手当てを学びます。また、強い痛みが長引く四十肩についても傾向と対応を伺います。

日 時: **10月12日(水)** 10時半～12時半

場 所: 生活クラブ生協本部 2階会議室

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師: 橋本八州穂さん

(鍼灸・あん摩・指圧マッサージ師。都内で治療院開業中)

定 員: 20人

参加費: 1,500円

持ち物: バスタオル持参 *ズボンなど動きやすい服装で。



■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