



筋膜リリース 入門

筋膜とは筋肉を包む膜のことで、筋肉がスムーズに動くために筋膜を柔らかくし滑りを良くし解きほぐすことを「筋膜リリース」と言います。慢性痛や心身の不調に悩む方に、筋膜リリースが近年注目を浴びています。今回の入門編では、筋膜リリースについて知ってもらい、セルフケアを中心に筋膜リリースを体験します。【定員 15 名】

10月16日（火）10時～12時

場 所：生活クラブ生協本部 所沢生活館
所沢市美原町3-2971-5（西武新宿線「新所沢」駅 徒歩12分）

講 師：人見 里絵さん
(11年間理学療法士として勤務、その後米国IASI公認ロルフ・プラクティショナーJISI日本ロルフ身体構造統合協会正会員・運営委員)



参加費：1,500 円

当日はゆったりした動きやすい服装で！（下はひざ上までまくれるもの、まくった際にぎゅっと締め付けてしまうズボンはありません。じかに肌に触れるので、ストッキングなどの着用もNGです）

筋膜リリースの後の
体の変化を体感して
みてくださいね♪
(講師の人見さん)

お申込みやお問い合わせは

NPO法人大人の学校

電話・FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp