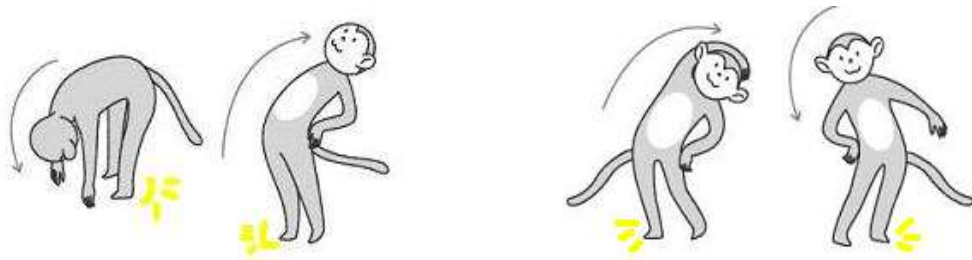


操体法で未病を防ぐ

健康で長生きするために



これから本格的な夏がやってきますね！「操体法」とは、気持ちよくからだを動かして、体の歪みをもとの正しいからだに戻す方法です。「健康」という大切な資産を持つために、健康に対する正しい考え方や自分でできる簡単な体操を学びます。病院や介護のお世話にはなりたくない！という方はぜひご参加ください。【定員 15 名】

※ 操体法…70年以上前に、仙台市の医師・橋本敬三さんが西洋医学から東洋医学にシフトしてあみだした、からだを整える方法。生活クラブ生協の『本の花束』でも操体法の本が掲載されました。

7月10日（水）10時30分～12時30分

場 所： 生活クラブ生協 2 階会議室（JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分）

講 師： 森崎正幸さん（浦和区で整体院を開業中）

参加費： 1,500 円

持ち物： バスタオルかヨガマット・飲み物 **動きやすい服装でご参加ください♪**

お申込み・お問い合わせは NPO法人 大人の学校
電話/ファックス 048-866-9466
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp