

街の先生☆ミニ体験講座



操体法で痛みを なくし整体しよう!

10月18日・11月1日・15日

(水) 10:00~11:30

六浦南コミュニティハウス (和室)

操体で身体を緩めてこころも和らげてあげましょう
気持ちいい方向へ身体を動かすから気持ち良い
心も安心してほぐれていく・・・

ひざ痛や腰痛、肩こり等自分の身体を自分で整え痛みのない身体作り。
自宅でもできる、一生役立つ操体法をお教えします。身体の声聴きながら
リラクゼーションと共にゆったり気持ちの良いクラスです。

講師

金沢区「街の先生」 酒井 尚美

ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ
ソーシャルフィットネス協会 マスターコーチ
ノルディックスローウォーキング コーチ P
OP & POP、元氣塾 代表

募集人数

各日 **8名**

参加費

500円

応募方法

事前申込 (必要事項: ①氏名②電話番号)

申込開始

10月4日 (水) 12時から (先着順)

※持ち物: ヨガマット等の敷物・水分・楽な服装

効果

- ・ 腰痛、肩こりがなくなった
- ・ リウマチが良くなった
- ・ 便秘が解消された
- ・ 正座ができるようになった
- など

(効果については

個人差があります)

六浦南コミュニティハウス 045-785-7474