

ヨガでもない体操でもない、ゆるめて正す新たな整体！

肩がこる…



＊社会教育講座＊

# 自力整体講座



腰が痛い…

＊日 時：7月7日（水）  
10：00～11：00

＊場 所：誠道公民館 集会室

＊講 師：福留 陽子 先生

（矢上予防医学研究所認定・自力整体ナビゲーター）

＊定 員：15名

＊持ってくるもの：・飲み物  
・ヨガマット（ある方持参）

＊× 切：6月30日（水）

※ゆったりとした服装でお出かけ下さい。

おすすめ！



輪っかタオルは先生が準備されます！

## 「自力整体」とは・・・

自分の身体を自分で整えられる自己治療法（セルフケア）です。コリをほぐし脱力させた後「輪っかタオル」を使用し関節や背骨、骨盤の歪みやズレを矯正していきます。

狭くなった関節や背骨の隙間を広げることで深い深呼吸ができるようになり、自律神経が整い免疫力アップ・自然治癒力が発揮できる身体に導いていきます。 さあ、始めましょう！！



自力体操したら…



元気！元気！

《お申込み・お問合せ先》 誠道公民館 TEL45-5392