

腰痛・肩こり・骨盤調整のセルフケア

骨盤体操 プチ体験教室

開催日 **7月20日(水)** 昼の部 PM1:30~
夜の部 PM6:30~

なかなかよくなる腰・肩こり・ひざ痛。多くの原因は、負担をかけ過ぎる日常生活と関節のずれにあります。使い過ぎた体をきちんとケアしてあげて、好きなことができる楽しい毎日を送りましょう。

教室では、家でもできるゴムバンを使った簡単な体操を指導します。ぜひ、ご参加ください。

お茶を
飲みながらの
健康相談の
時間もあります

○こんな方に

- 肩、腰、膝に慢性的に痛みのある方
- 骨盤が歪んでいるような気がする方
- 疲れやすく、いつも体がだるいまたはむくみやすい方

※妊娠中、産後1ヶ月以内の方は
医師に参加の承諾書を
頂いてください。

募集要項

ゴムバンドは貸出いたします。

定員 各回6名様(ゴムバンド貸出分)

参加費 300円(テキスト&お茶代)

場所 NPOいすみライフスタイル研究所
(いすみ市役所岬庁舎内)

※メールまたはお電話にて参加申し込みください。
定員に達しただい締め切らせていただきます。

当教室専用のゴムバンドをご持参の方は、定員に達してもご参加頂けます。



主催

NPO法人いすみライフスタイル研究所

いすみ市岬町長者549(いすみ市役所岬庁舎内)

指導員 太田美千代

日本カイロプラクティック連合会会員
日本成人病予防協会健康管理士一般指導員
岬町椎木でカイロプラクティック院を開業

＜お申し込み方法＞

Webサイト (<http://www.isumi-style.com>) の申し込みフォームからお申し込みください。ファックスまたはお電話でも受け付けています。
電話 0470-62-6730 FAX 0470-62-6731