

肩こり腰痛にも効く整体



「操体法」で健康に

内容を紹介します

腰痛・肩こりをを自分で治す整体法です
シンプルで簡単な動きなのにやってみると体が軽くなっている、これが操体法です。

呼吸にあわせ、気持ちよくゆったりと動くことで 全身のバランスを整えます。

肩こり・腰痛、その他の体の不調を自分で治すことができます。ひとりひとりの症状に合わせて教えます。ごく軽い動きなので体力に自信のない方も無理なく覚えられます。



動かしやすい体を作りましょう

早め遅めの時間調整にも応じます。

講師紹介

ボディバランストレーナー

といだ あつし (樋田 惇)

「操体法」を故今飯田保に、バランストレーニングを、野田順子氏に師事。

月2回西区生涯学習センターで開かれる

「朝日操体法グループ」主催の操体法教室の補助指導を行う

愛知県障害者スポーツ初級指導員

愛知県障害者フライングディスク

中級審判員

会場 中生涯学習センター 和室

参加費 2,000円 (コピー代実費)

持物 タオル、お水

講座 プログラム

第1週 令和5年1月13日 (金)18:00~19:30

体が楽になる操体法を入門

痛いことはしない、

楽な姿勢を作る



力が出る方に体を動かす

第2週 令和5年1月20日 (金)18:00~19:30

体の痛みを和らげる操体法

肩こり・首のいたみを直そう

痛みのない方へ動かして治す

腰痛は小便小僧のマネして治す

第3週 令和5年1月27日 (金)18:00~19:30

操体法を応用して 健康UP

ストレッチングに操体法を

指圧を利用 部分痛みを軽減

第4週 令和5年2月3日 (金)18:00~19:30

身近にあるもの使って体ほぐし

タオル (または手ぬぐい)

バランスボール



指圧棒

