

“ストレッチ教室”

自分で、簡単にできる
ストレッチで・・・
腰痛解消や
ダイエットにも良い
みたい。



“自力整体”

介護予防・浄化ダイエット

腰痛や筋肉の衰えを感じること、最近、多くないですか？

体力をつけなきゃ！筋肉をつけなきゃ！・痩せなきゃ…。そう思って、頑張ってみても続かない…。こんなお悩みを抱えていませんか？

もし簡単に、たった数分で 悩んでいた腰痛やシビレ・冷えなどをストレッチだけで解決できたら、皆様 目からウロコだと思いませんか?? 今回、“自力整体”という自分で簡単に出来るストレッチ教室を行ないます。このストレッチは、高齢者でも簡単にできて、しかも要介護者が居られる方でも、要介護者や介護者にできるストレッチ方法です。“自分の身体の不都合は、自分で解決できる” 予防医学を学んで健康な身体づくりをしてみませんか!!

☆このチラシをご持参ください。

日時：平成27年12月9日(水曜)

時間：13:30 ~ 15:00

会場：別府男女共同参画センター

ニューライフプラザ (あすべっぴ) 2F：会議室

場所：別府市野口原3030-1

参加費：500円 (動きやすい服装でお越しください)

講師：かがやき整体院 園田講師 (波動整体：美容整体)



福岡市博多区博多駅前 2-11-16 第2大西ビル7階



TEL092-477-8877 FAX092-477-8878