


**フレイル
予防**

季節のツボと 棒体操

はりきゅう師の大澤さんに季節のツボ押しと、
手作りの棒を使った棒体操を教えてくださいます。
作った棒はお持ち帰りいただけます。

★『季節のツボ』押し

はりきゅう師が季節に合ったツボを紹介します。
見つけ方、押し方をお伝えします。

★『棒体操』

棒を使った体操です。座ってできる簡単な体操
です。ストレッチ、筋トレを組み合わせながら健康
の習慣作りを一緒に行いましょう！

日 時 10月9日(金)
10:00～11:30

場 所 朝陽支所2F 集会室

内 容 季節のツボ押し
棒作り お1人1本
棒体操(フレイル予防)

講 師 はりきゅう師 大澤歩美さん

定 員 16名(先着)

材料費 おひとり200円(当日集金します)

持ち物 水分補給のための飲み物、タオル



←写真は棒体操↓



大澤歩美さん
プロフィール

京都出身、北長池在住。
はりきゅう師、柔道整復師。
地域とつながる鍼灸師として
お灸やツボ、棒体操、レク
レーション活動を通して地域
の皆さんの笑顔と健康づくり
のサポートをしています。

お申し込み方法

受付開始日：9月10日(木) 午前9時～

お申し込み：朝陽公民館窓口 又は ☎026-243-7251



裏面もご覧ください➡