

朝陽公民館 フレイル予防講座

～身体ゆがみやバランスを整える運動療法～



はじめての操体法！

ゆ～っくり動いて、自分で腰痛や肩凝りなどを楽にしましょう♪

『操体法』では、身体の仕組みをうまく利用し、呼吸をコントロールしながら体を動かします。そして、生活習慣等からくるゆがみを正し、バランスのとれた、一生使える身体づくりを目指す、**目からウロコの運動療法**です！



日 程	全3回とも 10:00～12:00 11月5日(木)・19日(木)・12月3日(木)
講 師	田中雅子さん(ながの操体代表)
場 所	朝陽公民館分室 2階集会室
定 員	20名
受 講 料	無料(別途資料代1,200円を初回納入いただきます)
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル、水分補給、5本指ソックス、筆記用具、動きやすい服装で
申込受付	10月16日(金)午前9時から朝陽公民館電話または窓口でお申し込みください。



お問い合わせ先
朝陽公民館 243-7251