

# “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は、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10月1日(木)  
時 間：14:00 ~ 15:30  
会 場：熊本 秋津公民館 A研修室  
場 所：熊本市東区秋津3丁目15-1  
参 加 費：無料 (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