

カラダを整える

① 3月8日(水)

② 3月22日(水)

イベント講座



カラダの声を聴く

もし、身体が声をもち、あなたが抱える不調や痛みは身体からのメッセージとするならば、その不調や痛みは、あなたに何を伝えようとしていますか？どんなメッセージを発していると思いますか？

… いくつ該当しますか？ …



- ☐ 肩凝り、腰・膝痛、冷えが慢性化している
- ☐ 足腰や体幹が弱い(転びやすい)
- ☐ 呼吸や眠りが浅い
- ☐ 緊張が強い(力が抜けない)
- ☐ 慢性的な不調や痛みがある
- ☐ 何をしても良いかわからない
- ☐ 運動より一段深い健康法を身につけたい
- ☐ 姿勢や歩き方を直したい



年齢に関係なく、最短で最大の効果を果たす自然健康体操は、

慢性的な凝りや痛み、不快な状態から抜け出るには、身体の歪みや緊張を緩和し、体幹や足腰を適切に鍛え、凝り固まった背骨を柔軟にする。更に、日頃の姿勢や動作、歩き方も正していくことがとても大切です。これらを少しずつ習慣化することで、身体は間違いなく快適な方向へ進み始めます。

★バス・JR洋光台駅前4番乗り場より、「三井団地」由磯子行「2つ目の「栗木スポーツ広場前」降車、徒歩2分※身体の動かしやすい服装でお越し下さい。食後すぐのご参加は控え下さい。



健康体を 手に入れよう

読者の中にも長年、腰痛、膝痛、肩凝り、冷え等で悩んでいる方、または、痛みはなくても身体が凝り固まっていて、足腰が弱ってきた、緊張が抜けない、眠りが浅い…といった状態を長い間、放置している方もいらっしゃると思います。2023年を迎えた今年こそ、その不調から卒業する習慣を身につけませんか？

感できるよう体系化された健康体操です。エクササイズ(西洋)では味わえない、東洋の叡智に基づいた健康体操を体感してみてください。激しい動きは一切ないので、年齢問わず誰でもご参加可能です。

- 日時① 3月8日(水曜日) 10時30分～11時30分
- ② 3月22日(水曜日) 10時30分～11時30分
- 参加費用 1500円(当日払い)

■場所

Studio Leaf
(スタジオオーフ)

自然健康体操 [定期教室]

第2・4土曜日 10:30～11:30

★第2・4水曜日 10:30～11:30

(★新規開講4月～)

※本イベント終了後、4月より希望者は定期教室に参加可能です。

自然健康体操とは…

自然健康体操は、気功、太極拳、導引術などから効果の高い操法をまとめた体操法です。

身体の緊張と歪みを取り、心臓に負担をかけることなく、足腰と体幹を鍛えます。全身を繋げ、動かすことにより、体内の気血の流れが良くなり、慢性的な不調の改善にも有益です。

受付

横濱タウン新聞

お申込み

お電話受付=9:30～15:00(平日)

Tel 045-370-8119

ask@town-np.jp

(氏名、電話番号、年齢を記入)

※メールでお申込の場合は、こちらからの返信メールをもって予約完了となります。