

自力整体教室

コミセンきすみの
短期講座



初心者
大歓迎

無理なく
続けられる

体の不調を
整える

8 / 25 9 / 8 . 29

10 / 13 . 27 11 / 10

詳しい日程、持ち物等は
裏面をご覧ください。

いずれも**火曜日**
10:00~11:30

自力整体とは、人の手を借りずに自らの体を治療するボディワークです。
体の声を聴き、治療し、癒しませんか？



場 所 コミセンきすみの 大会議室
受 講 料 全6回 1,400円
対 象 18歳以上の方・全6回出席できる方
定 員 12人（申込多数の場合は抽選）
※申し込みが5人未満の場合は開講しない
ことがあります。
※市内在住・在勤優先
講 師 池澤 弘美さん
（予防医学指導士・自力整体ナビゲーター）
申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、
コミセンきすみのへお申し込みください。
小野市公式 LINE または FAX も可能です。
申込締切 8月10日（月）
問合せ先 コミセンきすみの 下来住町 71-3
TEL/FAX 63-7082

切り取り

コミセンきすみの短期講座『自力整体教室』受講申込書

フリガナ		電 話	自 宅	
氏 名			携 帯	
住 所	〒 -			
勤 務 先	※			

※事務局受付印

※市外在住で、市内在勤の方のみ、勤務先をご記入ください。（定員を超えた場合の抽選に使用します）※FAX送信後は届いているか確認の電話をしてください。

コミセンきすみの 自力整体教室 開催内容

日 程		講 座 内 容
1	8月25日	自力整体の基礎 体操やストレッチではなく、マッサージを受けているような感覚で体を動かす
2	9月8日	呼吸法の習得 腹式呼吸で体幹強化 肋骨を持ち上げ呼吸のしやすい体を作る
3	9月29日	骨格を整える 骨格を整えて疲れない体へ
4	10月13日	座位を整える 座るのが楽になる・開脚がしやすくなる (猫背・脊柱管狭窄症の治し方)
5	10月27日	経絡治療 全身の生命エネルギーの流れをスムーズにして、元気なる整体
6	11月10日	自力整体のまとめ 自分で自分の体の痛みや不調を治す

すべて火曜日
10:00~11:30

- 持ち物等**
- ・ ヨガマットまたはバスタオル
 - ・ 輪っかタオル (85~90cm) もしくは
1メートル以上の長めのタオル
(タオルはレンタル可)
 - ・ 飲み物 (毎回ご持参ください)
 - ・ 動きやすい服装
 - ・ 食事は軽めにお願いします