

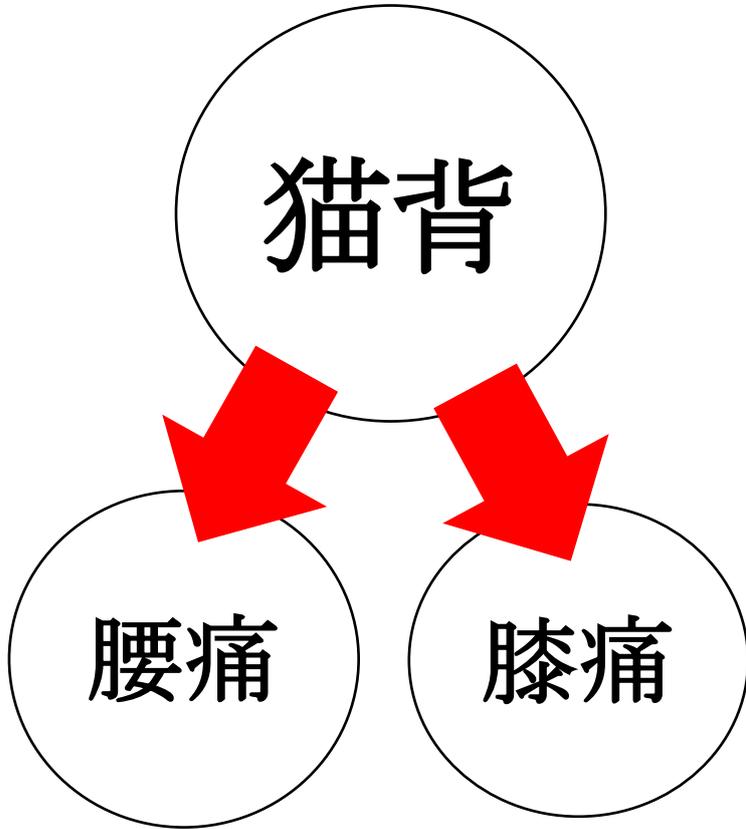
特別開催

今の姿勢あと3年続けたら・・・

※広島県いきいき活動ポイント対象中※

# カラダよろこぶ姿勢づくり教室

92%以上の人がもっと早く知りたかった！



何が姿勢をゆがませているのかというと「普通の姿勢」と「筋力の低下」です。ゆがみをそのままにしておけば肥満や腰痛、膝痛などの原因になります。今は何となくでも、ジワジワと影響が大きくなってしまくと悩みの元になります。いまの自分の姿勢がどんな状態かを知っておくと安心です。

その状態を放置しておけば、いずれ「痛み」や「しびれ」などの原因になります。今回の「無料勉強会」では姿勢から体の正しい使い方を知ってもらい、改善することで、健康と美しさをしっかり手に入れてください。

今回は会場の都合で定員が **10名様限り** となりますので、ご興味のある方は、すぐにお申込みください。

## 講演内容

### 「あなたに合った綺麗な姿勢で悩みを解決！」

姿勢のセルフチェック方法、姿勢のゆがみを防ぐ方法、普段の意識するポイント、座り方と姿勢の関係など。ほんの一部を紹介すると・・・

#### ・なぜ姿勢は崩れていくのか？

正直、姿勢は日常生活で全く重要視されていません。しかし、姿勢の崩れによってあなたの体にとんでもない悪影響を及ぼしているのです。姿勢が崩れていく法則についてお話します。

#### ・なぜカラダに痛みが出てくるのか！？

マッサージだけでカラダの痛みを解決しようとしていませんか？ 痛い場所をほぐしてだけでは何にも原因を解決していません。カラダに痛みがでる仕組みをお教えます。知ることで、根本的な解決方法がわかるかもしれません。

#### ・姿勢を正すために必要なことは？

姿勢を正していく方法は TV や雑誌などで多く取り上げられています。しかし、その情報を正しく実践できている方はほとんどいません。実践できる方法と秘密もお伝えします。歩き方や座り方の秘訣もお教えるかもしれません。



- 主催：いきいき姿勢クラブ 代表 藤野真人
- 場所：合人社ウエンディひと・まちプラザ※会議室B
- 日時：**6月27日(水)13:00～14:00**(受付開始 12:40)
- 7月15日(日)14:00～15:00**(受付開始 13:40)
- 7月22日(日)10:30～11:30**(受付開始 10:20)

■参加費：**無料** ■定員：**先着 10名様**

■お申し込みは

お電話 **080-1923-0167** メール **masato0289@gmail.com**

お名前・参加人数をお伝えください！

