

お役立ち講座

# 日常生活から変える 体の便利な使い方

## 2/21 (火)



!!改めて体の使い方を見直しましょう!!

日頃から膝に負担のかかる無理な歩き方をしていませんか?  
腰が痛くなる姿勢になっていませんか?  
当たり前と思っていた動作が辛くなってきていませんか?

こういったことはちょっとした動きの無駄が原因かもしれません。  
走るプロが施術と武道の知識で実技を交えてお教えします!

- 日時 令和5年2月21日 (火)  
13:00~14:30
- 講師 2019年度年齢別100m走日本ランキング1位  
自然気科学療法テラ・フィールド院長  
中永 利也 先生
- 場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
- 定員 30名 (抽選時65歳以上優先)
- 受講料 630円
- 締切 2月11日 (日) 必着