

産後のママからシニアの方まで 老若男女どなたでも参加いただけます。

お子さま連れOK！

肩こり・腰痛セルフケア & 脳トレ講座

各種セルフケアのレクチャーと脳活性トレーニングの講座です

日時

2/12 (水)

10:00～11:00

場所

多摩平交流センター
(集会室5)

持ち物

飲み物、動きやすい服装

参加費

800円

対象

どなたでも（お子様連れOK）

※※

参加者が5名以上揃った場合に限り開催します

講師

一般社団法人体力メンテナンス協会
体力指導士／Shoko



様々なトラブルを引き起こす前に ケアして不調から卒業しよう！

肩こりや腰痛がある体は当たり前ではないのです。そのままにしておくと症状は悪化し、頭痛や自律神経の乱れなど様々なつらい症状を引き起こしてしまいます。そうならないためにも日ごろからセルフケアを行って、予防や改善を心掛けましょう。

また、脳の神経細胞は20才を過ぎると減少します。細胞は増やすことはできないため、脳を活性化するためには新しい適度な刺激を与えることが重要になります。意識的に脳を使うことで脳の機能を高めましょう

【講座内容】

- ・肩こり、腰痛、股関節のセルフケア
- ・顔リンパ、下肢リンパマッサージ
- ・脳内ワーク、脳内エクササイズ など
(状況により内容は変更になる場合があります)

★なお本講座は、
参加者が5名以上揃った場合に限り開講します

申込・お問合せは下記いずれかお好きな方法でどうぞ（横山まで）

①予約サイト



②LINE QRコード



③メール



shokona3@gmail.com