

# 体を痛めない・らくらく動作術入門

骨で支える姿勢と立つ・歩く・座るなど、  
痛みなく動ける基本動作を身に付けましょう



「足指をにぎるだけで、腰とひざの痛みは消える!」(ベストセラーズ発行)の著者、中島章夫氏の動作術講座が三次市で開催されます

●日時:2017年11月5日(日)

午前クラス「立つ・歩く・座るを楽にする」:10時~11時30分

午後クラス「関節を滑らかに動かす」:13時30分~15時

●講師:中島章夫(動作術研究家、骨盤おこしトレーナー)

●会場:「健康空間 Shine More」

／<https://www.shinemorekenkou.com/>

／広島県三次市十日市東1丁目3-1(有)ヤマナカ

●最寄駅:芸備線 三次駅より徒歩3分

●参加費:1クラス3000円、2クラス5000円

【ひとこと】午前クラスは骨で支える姿勢と立つ・歩く・座るなど、痛みなく動ける基本動作を身に付けましょう。

午後クラスは股関節・肩関節などをより滑らかに動かす方法を練習します。

■申し込みはメールで:件名に「11/5 広島動作術午前」「11/5 広島動作術午後」と書いて、フルネームを添えて

dousajutsuhiroshima@gmail.com 広島動作術の会(世話人・村田夏希)まで。

