

からだの教室

会場：進修館 和室
毎月1～2回開催
木曜日
19：15～20：45
※進修館空室状況による。

～人生100年！健康意識をみなおす～

お読み頂きありがとうございます！

進修館百貨店において「からだの教室」という講座を開催している吉田です。

私は、整形外科に勤務しているセラピストです。がんサバイバーでもあります。職場での経験・自身の闘病経験などから、**健康の予防意識・医療機関では補えない事**などについて考え、本講座開催にいたします。自分で行うセルフケアとセラピストによる施術。みなさんの健康意識や知識・選択肢に拡がりが生まれますように。

〈セルフケア講座〉

セルフケア講座では、ヨガ・ピラティス・ストレッチなどを通して、**体幹の整え方・体の使い方・呼吸**について学びます。

〈ワンコイン・施術体験会〉

施術体験会では、タイの伝統療法**トクセン**を体験していただけます。トクセンは、木槌の振動で**心身を整える**不思議な療法。マッサージが苦手な方でも心地よく受けてもらえます。



15分/
500円
～



参加費
500円

お申込み・お問合せは下記webページ・メール・電話にて受付中！
日中は留守番電話になっていることが多い為、留守番電話に「進修館の件」とお残してください。後ほど折り返しいたします。
webページの場合は「予約フォーム」から受付しております。
お気軽にお問い合わせください♪

よしだ たけお

講師：吉田 岳夫(整体師・ストレッチングトレーナー
タイマッサージセラピスト)

TEL: 090-3515-3101(吉田)

<https://t-ancient.jimdofree.com>

E-mail: rakunikell@gmail.com



webページ

