

すこやかな体をつくる

姿勢と健康講座・体験会

1 朝起きてても疲れが取れない

2 肩や腰が気になる

3 家族や友人に
姿勢が悪いと言われる

4 将来も元気に過ごしたい

こんな思いをお持ちの方は、是非ご参加ください。

日常の姿勢の乱れは、肩こりや腰痛など健康に大きく影響します。

この講座では、姿勢と健康のつながりに関するお話を聞いて、実際に姿勢ケアを体験することができます。

参加費無料

とき 令和8年9月20日(日) 10:00~11:30

場所 中央公民館2階 和室2

対象 概ね30代から60代の方

人数 先着10人

申込 二次元コードからお申し込みください。

講師 カイロプラクティック KARURA (緑町15-19)



姿勢ケアとカイロプラクティック

- ・背骨や骨盤の歪みを整え、正しい姿勢へと導く手技療法です。
- ・姿勢を整えることで神経や臓器の働きを正常化し、体が本来持つ健康になろうとする力を引き出します。
- ・体に負担をかけずに姿勢を調整するため、どなたでも安心してご参加いただけます。

【問い合わせ・申込先】中央公民館(担当: 渡部)

TEL: 0258-62-1058 場所: 見附市本町2丁目5-9