

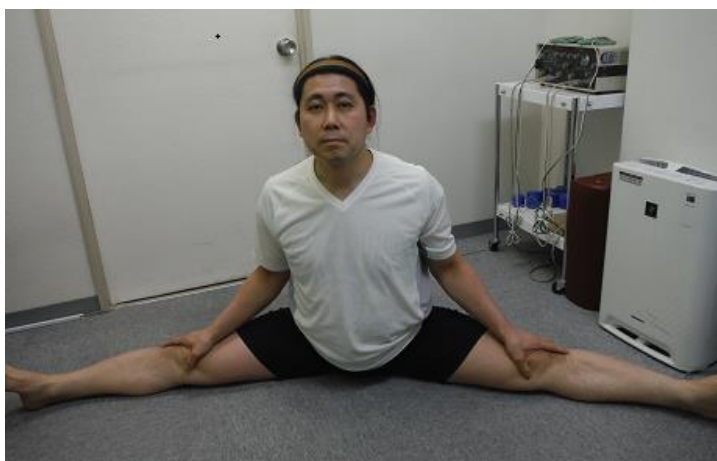
肩こり・腰痛・膝痛すべてこれで解決！

# 股関節から！

「股関節ストレッチのセミナーを開催いたします！」

6/20(土)・6/21(日) 17:00～19:30

■場所■葛飾区亀有 3-33-15 コーポラス雅 ひかり接骨院



■参加費■ 各日それぞれ4000円、 両日共参加は合計7000円  
とさせていただきます。

■時間■ 17:00～19:30

前半1時間では座学として、身体の仕組みや「理に適った動き」、現代人の抱える重大な問題点などをお伝えいたします。

後半の1時間半では実技として、参加者一人一人の現状に合わせたストレッチをご指導いたします。

現代人の抱える慢性疾患の大きな原因は、デスクワークにばかり偏った運動不足ということですが、このことは大人だけに言えることではなくなっていました。実は最近、小学生位の子供にまでこのような傾向が顕著に見られるようになってしまったのです。単なる筋力低下だけでなく、常に全身を緊張させ続け、力が全く抜くことが出来なくなっているのです。このような無駄な緊張による心身のストレスは様々な病気の原因にもなります。

この股関節ストレッチはこれらの問題を解決するための、最も簡単で有効な方法となるでしょう。参加をご希望される方は下記のメールアドレス、電話にて申し込み下さい。後ほどこちらよりご案内を返信させていただきます。 ひかり接骨院メール [jedai@tbz.t-com.ne.jp](mailto:jedai@tbz.t-com.ne.jp)