

**☆姿勢と運動・健康講座☆**



場所：市民活動センターパレット川西  
 阪急川西能勢口・東改札出口11 南へ徒歩3分  
 TEL(072)759-1856 (国道176沿い・あさの文具向かい)

**12/6(水)13:00-14:30 参加費500円**

<知らないとい損！講座で学べること>  
 ☆慢性痛や体の不調の原因、**姿勢の歪みと改善法**☆  
 ☆健康寿命を延ばす、**効果的な運動法**☆  
 首・肩・腰・膝⇒**痛みの原因診断と改善アドバイス**

**プログラム**  
 ☆姿勢のミニ講座☆  
 慢性痛や不調を改善する方法 (姿勢調整、エクササイズ)  
 健康寿命を延ばすために必要なこと (運動、睡眠、栄養)  
 ☆姿勢の個別診断☆  
 姿勢科学士が、姿勢の歪みを診断、改善をアドバイス

**要予約：090-7178-1071またはスマホから→**  
 (留守電に参加希望のメッセージをお願いします)

講師 日本姿勢科学学会正会員・KCSセンター大阪/福泉院 姿勢調整師  
 健康マスターエキスパート・ランニング学会認定指導員  
 日本スロージョギング協会アドバンス指導者 三宅 克実

**からだ バランス かわにし**  
 姿勢を変えて健康づくり・健康の万能薬「スロージョギング」  
 川西市 市民活動センター登録団体

## 【川西開催】姿勢と慢性痛の改善講座

首、肩、腰、膝などの慢性痛、姿勢の悪さが気になる、どこに行っても治らない方におススメのイベントです。厚生労働省の認可を受けた姿勢科学の専門家が、なえあなたの姿勢の問題を診断し、アドバイスする講座です。が整形や整骨院などでは治らない事実をお伝えし改善に導く講座です。

イベント名 【川西開催】姿勢と慢性痛の改善講座

開催日 2023/12/6

受付開始 12:50 ~

申込料 講習会参加チケット 500円

支払方法 会場払い

開催場所 パレット川西

住所 兵庫県川西市小花1丁目8-1

主催者 ゆずスポーツ(からだバランスかわにし)

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/96901>



### MAP

