

mini マジックショー付き健康講座 **ワイズ・アカデミー③**

『腰痛&膝痛』解消セミナー

主宰：体質研究所

ご存知ですか？「安静と猫背が、腰痛・ヒザ痛を悪化させる」ことを！

腰痛やヒザ痛を防ぎ、寝たきりを防ぐ秘訣をズバリ教えます！知らないのは一生の損です。

病院では教えてくれない『腰痛やヒザ痛を防ぐ姿勢・歩き方の秘訣』を、
映像とスライドを使って分かりやすく解説します。

椎間板ヘルニアや変形性関節炎の方にお勧めの内容です！

- 痛みと軟骨磨耗&変形のメカニズム・自然治癒のメカニズム
- 腰やヒザの負担を軽減する姿勢の基本・歩き方（合気ウォーキング）
- 効果的な運動・逆効果になる運動
- 自宅でできる治療法（呼吸矯正法・オイルマッサージ etc）

日時：6月11日(金) 14時～17時

場所：桜ヶ丘整体院 分室（多摩市関戸 4-23-1 関戸ビル 2F）

定員：15名

指導：体質研究所主宰 **松原秀樹**

受講料：4,500円/1回（昨年ワイズ・アカデミー受講者は、2,000円/1回）

12,000円/3回（昨年ワイズ・アカデミー受講者は、6,000円/3回）

1回目：4月9日(金) 太らない・頭を良くする「食事の秘訣」

2回目：5月14日(金)「自律神経失調症&冷え性」解消の秘訣

申込み：体質研究所 TEL: 042-670-0138 FAX: 042-670-0089

または桜ヶ丘整体院・MKS整体院へ