

あなたの健康をサポート

デリカサイト スイテックデヴィジョン 健康推進プロジェクトでは、
食の安全・栄養面からだけでなく、健康な身体づくりを応援します。

骨盤エクササイズ



こんな症状はありませんか？

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 腰痛・肩こりがひどい | <input type="checkbox"/> ときどき頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられない | <input type="checkbox"/> お腹がぼっこりしてきた |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | <input type="checkbox"/> 胃がムカムカする、重い |

<体験談>

デスクワークで凝り固まった身体がほぐれていくのを実感しました。もともとからだは硬いのですが、エクササイズで前屈ができました。(20代 女性)

出産して数年、お腹まわりと肩凝りに悩んでいました。「骨盤のゆがみからきているかも?!」という事で専用ベルトを巻き体操を体験しました。1時間でしたが血行が良くなったり、体がやわらかくなったりと体の変化を実感しました。毎日やってみたら効果ももっとみられるのかなあと思いました。(30代 女性)

「骨盤体操」という想像もつかない体操を体験する前は一体どんなものか半信半疑でした。配られたゴムチューブを先生の云われるがまま身体にグルグル巻きつけ、ラジオ体操程度の軽い体操をするだけで驚くほど簡単・短時間に体が軽く、柔らかくなります。先生のお話も楽しくあつという間の1時間でした。

とにかく一度参加して体験する価値あります!(40代 男性)

日 時： 昼の部 15:30~16:45 (10/24、11/21)

夜の部 19:00~20:15 (10/19、11/16)

12月以降の開催日は、お問い合わせください。

会 場： 三城地区センター

受講料： 1回 1,200円 (骨盤ベルトレンタル料 500円を含みます)

※骨盤ベルトを持参の方は 700円

申込み： 先着順

講 師： 味藤典子先生

カイロハウスみとう 院長

大垣市かがやき成人学校 講師



※ 動きやすい服装でお越しください。

※ お申し込みは、実施日の3日前までにお電話・FAX・ホームページにてお願いします。

※ 応募者数によっては、開催を中止することがありますので予めご了承ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

(株)デリカサイト スイテックデヴィジョン

TEL (0584) - 77 - 2361

FAX (0584) - 82 - 6151

HP <http://www.suitech.co.jp/information/school20111003.html>



担当：神谷恵利子、今井美和

骨盤エクササイズ FAX専用 申込用紙

(株)デリカサイト スイテックデヴィジョン 行
FAX (0584) - 82-6151

希望日時に、レを記入してください。

10/19 夜の部 19:00~20:15

10/24 昼の部 15:30~16:45

11/16 夜の部 19:00~20:15

11/21 昼の部 15:30~16:45

お申込 代表者名		様
ご連絡先	<会社名> <TEL> () —	
ご同行者 お名前	①	様
	②	様
	③	様

※昼間ご連絡がつく電話番号をご記入ください