

7/27水

カラダの匠に聞く!

根本から歪まない& 痩せる体になる! 骨盤ジム&漢方カフェ



仕事に家事に子育てと、毎日忙しい働く女性たちに多い体の不調。肩こり、腰痛、体のだるさ、太りやすいといった体の変化は体からのSOS。2人のカラダの匠に、根本から健康になるためのコツを学ぼう! 「リセット療法」の匠、林先生からは歪みチェックから始まり、お土産に誰でもできる簡単な骨盤・肩こり体操を伝授。漢方の匠、脇園先生からは冷え、むくみ、生理痛などの体の不調の原因や、自然と痩せる体質になる方法など、実際の相談者の成功例などを紹介しながら解説。畳の部屋でリラックスしながら健康へのコツを学ぼう! (関連記事は18ページ)

講師	『わきその薬局』脇園 英右先生 『からだ快福クラブ北九州』 林 一郎先生
日時	7月27日(水) 19:00~21:00
会場	北九州市立男女共同 参画センター・ムーブ4F和室
参加費	1,000円
定員	24名