

## 腰の痛みも根本から治す！

# 一生元気で健康な身体作りの知恵を探求！ 東京都小金井市で『健康な身体づくりの不安を解消する勉強会』開催

コロナの影響、リモートワークの普及、身体の不調… 運動不足や在宅ワークなど、慢性的な腰の痛みがなかなか解消できない。インターネットに山ほどある健康情報の洪水の中で、多くの人々が正しい健康法を探しています。

「健康に関する情報があふれている現代に自分にあった健康法を何か始めたい方、整骨院が「健康な身体づくりの不安を解消する勉強会」に参加されませんか？

日時： ①令和5年 8月 22日（水） 13時～15時

場所： 緑センター（他の公民館・集会所に変わるもあります）

対象： 65歳以上の市内在住の方

定員： 各8名

\* 初めての方を優先いたします。



### 主な内容：

- ・たったこれだけ？ 痛みから遠ざける身体の動かし方。
- ・腰の痛みがなぜ起こるのか、症状を根本から改善する方法。
- ・セルフケアで悩まない、あなたに合った「身体の整え方」と「健康法の選び方」。
- ・家族の健康をきちんと守る「家族整体」のやり方と健康維持の「コミュニケーション術」。
- ・整骨院の秘密のセルフケア方法。

この勉強会では、国家資格を持つ整骨院の院長が実際の経験をもとに、参加者に身体のケア方法を教えます。10年以上の実績を持ち、1200人以上の患者の相談を受けてきました。

### お申込・お問い合わせ先

なかうら整骨院 担当：中浦 誠

住所：東京都小金井市桜町 1-6-11

電話：FAX: (042) 383-1599

E-MAIL [24423seikotu@gmail.com](mailto:24423seikotu@gmail.com) 公式サイト <http://nakaura-seikotsuin.com>

私たちは一人ひとりの健康を真剣に考え、サポートすることを使命としています。  
この勉強会を通じて、その使命をさらに広めたいと考えております。