

# 気功整体健康講座

## — 背骨・骨盤のゆがみを整え心身を健康に —

高齢者の中には背骨のゆがみや骨盤のゆがみにより、体の不調を訴える人も多いようです。肩こりや首こり、腰痛などの痛みやコリがいつまでも改善しないという方が、気功整体を受けることによって改善したという方も少なくありません。

目の疲れを取ることや、白内障や緑内障の予防についてもご指導いただけます。気功整体で心と体を健康にしてみませんか？ふるってご参加ください。

1 日 時 令和8年8月27日（木） 13:30～15:00

2 会 場 小笠教育会館2階 大会議室

3 講 師

内藤 雅博 氏

（さんりーなインストラクター）



4 参加料・定員

無料 定員20名程度（最少催行人数10人）

5 持ち物・服装

運動ができる服装・タオル（またはヨガマット）・フェイスタオル  
水分補給用の飲み物

6 申込先

8月6日（木）までに、下記申込書（書式）により、FAX、電話、郵送、Eメールにて小笠支部まで申し込んでください。

FAX:0537-24-4071 電話:0537-24-6385

郵送:〒436-0017 掛川市杉谷734-4 教職員互助組合小笠支部

E-Mail : ogasa@sizu-kyogo.com

### 「気功整体健康講座」参加申込書

お名前	ご住所
	〒  電話番号（            ）            —