

『痛み』をがまんしてないですか？

青葉若葉のさわやかな風の吹く季節となりました♪

この機会にぜひ足をはこんで『学びと体験』してください。

Lesson1 簡単にわかりやすいメカニズムを学ぶ

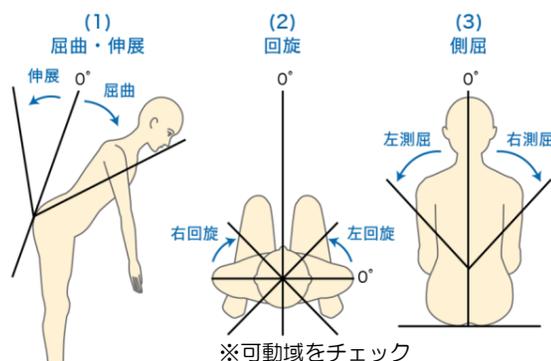
骨格模型やイラストを使用して骨と筋肉のメカニズム、腰痛などの痛みが起きるまでと予防法を学びます。
また今回は腰痛予防テーピング法なども！
講義中は順番に好評セラミックボールで身体の芯まで温まる足浴を体験！



※靴下などはそのままの足浴です

Lesson2 自宅でできるストレッチ

可動域（前後屈、側屈、回旋など ※右イラスト参照）を測定。
セラミックボール足浴で温まった身体で、さあストレッチ！
普段なかなか使わず眠ってしまい活動が鈍っている
筋肉を起こすトレーニングを行います。
最近テレビなどでよく観られる『プロが教える簡単ストレッチ』を
みなさんと体験していただきます。
ストレッチ後には可動域を確認。うれしい変化が見られるかも・・・！



※可動域をチェック

Lesson3 ツボと温熱療法体験

人間の身体には300箇所以上のツボがあると言われています。
ポイントや自分でできる指圧方法などを学びます。
最後は『棒灸』や『低温灸』を体験（希望者のみ）。
身体やツボをあたためることで起こる変化や心地を体感しましょう。



※初めてでも安心の棒灸・低温灸など

※体験講座終了後に質問・相談コーナーの時間があります。

第3回は『膝・眼精疲労』を中心に、第1，2回での肩や腰の復習を含めメカニズムを
総体的に学びます。また、顔・頭の筋肉からなる美容に関わるツボなど企画しています。

講師プロフィール

なかじま鍼灸接骨院 院長

鍼灸接骨院、整形外科でのリハビリ職、介護福祉施設 施設長ならびに機能訓練士などを経験され開院。
スポーツでのケガや事故などの後遺症の機能回復リハビリをはじめ、介護関連施設などの
高齢者の自立支援、介護予防トレーニングなど 個人のニーズに合わせた
パーソナルプラン作成から指導までを得意とされ 活躍されています。
また鍼灸療法も得意とされ、お仕事などで長時間 パソコンなどを使う方の眼精疲労回復や
お顔の気になるハリやたるみに効果のある美容鍼灸など女性にうれしい施術も。
患者さまにゆっくりと丁寧な施術を行いたいとの思いから完全予約制にて開院されています。



当会館では戸ノ内社会福祉連絡協議会主催のヨガ、太極拳、お料理教室なども毎週開催しています。
体験や見学をご希望のかたは お気軽に問合せください。

お申し込み・お問い合わせ

尼崎市立 園田東会館

電話06-6498-2711

〒661-0961 尼崎市戸ノ内町3-27-1

