

知って得する！からだの歪みと健康



講師

渡邊 陽子 氏

(健康管理士一般指導員)

6/26 水
開講！

「病気になったら病院に行って治してもらえばいい。痛くなったら薬を飲めばいい」と考えがちではありませんか? 健康で自立した生活をのばすためには「身体からのサイン」を知り、一人一人が未然に対処する必要があります。

本講座では「身体の歪み」に注目し、将来の大きな病気の予防へ繋げるため、体験を中心として講義を実施します。自分や家族の、そして将来の健康のために必要な考え方を実際に体験しながら学びましょう！今現在、体の不調がある方も、そうでない方もお気軽にご参加ください。

※当日は実際に体を動かしますので、動きやすい服と靴でお越しください。

時間 18:15 - 19:45 (受付 17:45-)

場所 石坂産業 本社ビル 5F 大会議室

参加費 1,000 円(税込)

※受講参加費は「くぬぎの森保全活動」の一部にお役立てさせていただきます。

持ち物 飲み物、タオル



石坂産業株式会社

石坂技塾「特別公開講座」のご案内

各界で活躍されている一流の先生方をお招きし、多種多様なプログラムを開講する「特別公開講座」のご案内です。先着30名様限りとなっておりますので、お早めにご応募ください。



健康管理士一般指導員

渡邊 陽子氏

知って得する！からだの歪みと健康

医療技術の発展や医療サービスの向上により、戦後から日本の寿命は伸び続け、今では世界有数の長寿国となっています。一方で健康寿命は平均寿命よりも10年近く離れており、病院に通う高齢者が多く、医療負担は今後も増える予測となっています。

私たち日本人は「病気になったら病院に行って治してもらえばいい。痛くなったら薬を飲めばいい」と考えがちですが、健康で自立した生活をのばすためには「身体からのサイン」を知り、一人一人が未然に対処する必要があります。本講座では「身体の歪み」に注目し、将来の大きな病気の予防へ繋げるため、体験を中心として講義を実施します。歪みから引き起こされている腰痛・肩こり・頭痛・倦怠感・むくみなどの日頃気になる症状は身体からのサインかもしれません。自分や家族の、そして将来の健康のために必要な考え方を体験型でお伝えします。今現在不調がある方も、そうでない方もお気軽にご参加ください。

プロフィール

埼玉県生まれ。生活習慣の見直しや環境改善など、「健康管理」や「予防医学」の正しい知識で病気の発症を予防する健康管理士一般指導員の資格を持つ。過去に病院で介護職に携わった際に、入院患者の多さと、本人やその家族がつらく苦しい思いをしている様子を目の当たりにし、予防の大切さを実感。その後、所沢市下富で地域に根付いた隠れ家的な施術院を開業。現在は健康講座や「ふまねっと」を利用した認知症予防教室、健康教室など、地域の健康普及活動を実施している。

開催概要

※申し込み受付は各開催日の2日前までです。席数に限りがありますので、お早めにお申ください。

時間 18:15-19:45 (受付 17:45-)

参加費 1,000円(税込)

場所 石坂産業 本社ビル 5F 大会議室

持ち物

飲み物、タオル

※動きやすい服と靴でお越しください

下記申込欄に必要事項をご記入のうえ、FaxまたはMailでお申し込みください。 赤枠内必須

ご参加代表者名	ご参加人数	
所属	※ 電話番号	FAX番号
所在地 〒	メールアドレス	

※開催当日、何らかの理由で中止や変更となる場合がございます。緊急連絡先としてつながりやすい電話番号をご記入ください。

自家用車で来場する 台 **タクシーで来場する** 台 **自転車など** 台

当社へお車やタクシーでお越しの際、駐車場ルールの厳守をお願いしております。

お申込先 Fax: 049-259-7636 Mail: info@ishizaka-group.co.jp

お問い合わせ 石坂技塾事務局 Tel: 049-259-5800