

現役京劇俳優が教える

「養生健康法」理論と実践&フォロー体験会

体の再生の可能性と成人病予防

腰膝痛克服ストレッチ＋太極拳＋カラーセラピー



自分で自身の体を知り継続的に健康管理維持増進を行うことを地元整骨院とタイアップして開催する実践講座です。

是非この機会をお見逃しなく！

東京都内で今話題の人気教室です

☆主催 NPO 法人「地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット」(大田区社会教育団体)

☆協力 馬込鍼灸整骨院、NPO 法人大田ウエルネスクラブ、(株)SCコミュニケーションズ
馬込西二丁目町会、馬込文士村商店街、西馬込商店街

☆会場 西馬込コミュニティセンター特別研修室
大田区西馬込 2-20-1 3778-2581

☆対象 一般～シニア 先着 40 人

☆体験開催日

●2012/06/15(金) 10時～ 9:30 受付

●2012/06/22(金) 10時～ 9:30 受付

☆応募 2012年6月13日までに事務局までご連絡ください。

☆参加費 1回 500円 両日参加も可能です。

☆指導者 寇 然

初めての方にも安心して参加して頂ける内容となっております。是非、皆様のご来場をお待ち致しております。

◎当日参加者には、7月以降継続開催予定の教室開催要項詳細をお渡し致します。



内容 9:30～ 受付開始
10:00～ 開講 講習会
10:50～ ストレッチ・太極拳実技・
ツルと色テープで力が変わる
カラーセラピー体験会
11:50 閉講

指導者 現役京劇俳優 寇 然 (こうねん)

- ・多摩センター三越内 JEUIA カルチャーセンターで指導
- ・東京家政大学生涯学習センター講師
- ・(財)杉並区スポーツ振興財団 太極拳講座講師
- ・中野区桃園会館太極拳講師
- ・毎日文化センター講師
- ・読売カルチャー浦和 講師
- ・文化学園大学非常勤講師
- ・介護ヘルパーへの健康指導 ロータリークラブ
健康講座他

現在受講生総勢300名に指導の中、効果として膝痛、腰痛の改善が見られると絶賛。
現在、体の再生の可能性と成人病予防をテーマに養生健康法研究会を立ち上げ、活動中です。

馬込鍼灸整骨院

- ・地域に根ざして30年！整骨院・デパート等を経営
- ・品川接骨院グループの東洋カラーセラピー療法（レイボ療法）で腰痛等の克服に取組中

参加ご希望の方は以下申込書で事務局までFAX・電話・ハガキでご連絡ください。

申し込み・問い合わせ ピポットフット理事長 桑田 健秀
事務局 TEL & FAX 03-3776-5113
ホームページアドレス <http://p-foot.jp>
大田中馬込 1-1-17-504

以下参加希望日程に○をつけてお申し込み下さい。

体験教室参加申込書

参加希望日：15日・22日・両日

氏名： _____ 男 女 年齢 _____

住所： _____

連絡先： _____