

身体ばらんすスクール

～リハビリとピラティスを組み合わせたプログラムで、身体のバランスを整えましょう～
痛みの原因やケガの要因は、身体の動かし方のバランスを崩している原因であることが多いです。その問題を探しながらバランスのよい身体の動かし方を学びましょう。

今回のテーマは「肩こり」

なぜ肩がこるの?どんな運動したらよい?

ティータイムには美味しい紅茶とお菓子をのみなながら、気になる身体のご質問もお待ちしています!

開催日 令和5年1月26日(木)
開催場所 萱島まちづくりセンター
大阪府寝屋川市萱島南町 12-6
(京阪萱島駅より徒歩 10分)
参加費用 お一人様 3500円(紅茶・お菓子付き)

スケジュール

- 13時00分 受付開始
- 13時30分 講座「肩こり」(担当:永来)
- 14時10分 椅子に座ってピラティス(担当:荻野)
- 14時50分 ティータイム(紅茶とお菓子)
帝塚山にある紅茶専門店 No.3 の
美味しい紅茶とお菓子
- 15時30分 終了予定



No.3 オーナーにしげんさんの紅茶のお話付き



オリジナルフレンチトースト
黄卵かき混ぜる。ハニールモンフレンチトースト。
フレーバティーを使ったオリジナルティーソースで食
べら。フレンチトーストも盛り合わせ。

講師紹介

永来 努 (えいらい つとむ)
言語聴覚士/温泉入浴指導
日本リハビリテーション協会理事
訪問リハビリテーション振興財団委員など

荻野 真弓 (おぎの まゆみ)
FTP ピラティスアドバンスインストラクター
シニアピラティスインストラクター

【お申込み お問い合わせ】
株式会社コンパス 荻野 090-9444-8170