



姿勢×ツボ

～プロから教わる、体を整える魔法のスイッチ～



「10年後も、よい体、よい姿勢の自分であるために」

背筋をピンと伸ばして歩く姿は、それだけでエネルギーに満ちあふれ、周りの方にも元気を与えます。

でも、無理に「よい姿勢」を作ろうとして体に余計な力が入っていませんか？

大切なのは頑張ることではなく、「緩めること」。体にある5つの魔法のスイッチ（ツボ）の押し方を伝授します。魔法のスイッチを押してから動けば、姿勢が良くなり、体は軽くなります。

さあ！一生モノの「魔法のスイッチ」を一緒に身につけて、「よい姿勢」で人生を歩みましょう！



◆日時：5月20日(水)

午前10時～午前11時30分

◆場所：カモンたかいし 1階軽運動室

◆講師：南里 哲也さん
なんり てつや

(はり・きゅう院 整骨院Life院長)

◆参加費：無料

◆持ち物：汗拭きタオル、飲み物



対象：高石市在住・在勤・在学の方

定員：15名（5月7日午前9時から電話またはメール先着順）

一時保育あり（1歳半～就学前、先着3人、5月14日までに要申込）

【申込・問合先】高石市人権・生活相談課 TEL：072-275-6279

E-mail：jinken-sei@city.takaishi.lg.jp

お申込みはこちらから

メールで申込みの場合は、件名に「講座名」、本文に参加者の氏名（フリガナ）、住所、電話番号、一時保育の可否を記入してください。一時保育を希望される場合は、こどもの氏名（フリガナ）、生年月日もご記入ください。メール受信後、翌開庁日には返信いたします。返信が届かない場合は、お電話でお問い合わせください。



あなたの「自分らしさ」応援します！ 企画・運営：市民グループ 'NEXT'

主催：高石市 人権・生活相談課

