

歪みをなくせば、**からだ**が蘇る

自力アップ体操講座 & 優采伽の施術

月2回火曜日①体操 14:00～15:30 ①1回 1,500円

②施術 9:00～13:30 ②1回 4,320円

2017年5月23日（火）スタート

歪みは

なぜできる？

利き手ばかりを使い、前かがみで作業をする。その内、左右前後で筋肉の強弱ができ骨がずれて歪みができます。姿勢が悪い、猫背、肩が下がっている、O脚…不具合が。

歪みの

蓄積が症状へ

歪んだ状態が長く続き、血流が悪くなり自律神経のバランスも崩れ、限界を超えると症状を発すると考えられます。歪みはつくるけれども、なくす行為はしていません。



歪みを

なくせば体が変わる！

最近、動作が鈍くなった、体力がなくなった、じゃあ鍛えなさい？いえいえ、鍛えなくても歪みをなくすことで筋力・動作・体力を回復させることができます。

歪みは

いつでもどこでもだれでも！

痛みがあるから筋トレや運動はできないなあ…。そんな方も大丈夫！自力アップ体操は、激しいことではないので痛みなど症状のある人でもできます。

歪みを

なくす施術

症状の早い回復を望む方、重い症状には、施術が回復を助けます。少し手を加えることで、身体が本来持っている自分で修復する力が蘇り、回復を早めてくれます。



講師&施術者 中島 光章 カイロプラクター 南丹けんこう美人 代表/優采伽 院長
1967年生。南丹市美山町在住。立命館大学 理工学部 化学科卒。14年の商社勤務の後、カイロプラクティック校卒業、施術院勤務を経て、2013年に美山町で優采伽を開業。学生時代に野球で腰を負傷し様々な治療を受けた経験から施術家になる。現在、施術院経営の傍ら、自力アップ体操教室と講師活動を展開、地域医療と地域活性化に貢献する。その他、南丹市健康増進・食育推進策定委員など。

お申込み方法は裏面をご覧ください➡

からだを変えれば、 未来が変わる

南丹けんこう美人は、体づくりと予防による、健康寿命の延伸、地域活性化、医療・介護費削減など社会問題の解決を目的にした団体です。

自力アップ体操は、独自の運動理論と身体の仕組みを基に考案された15種目の体操です。筋肉（脳）に刺激を与え身体の歪みをなくすことを特徴とし、子供から高齢者、アスリートも効果を実感できます。

優采伽の施術は、カイロプラクティックと身体の反射を利用した独自の施術法です。特徴は、神経機能を正常化して骨格や筋肉のバランスを整えて歪みを正し、様々な症状を解消して人間が本来持っている自然治癒力を高めます。また、自律神経の調整による内臓機能の向上、ホルモンバランスや免疫など体の機能向上が期待できます。

自力アップ体操講座&優采伽の施術

日時 月2回火曜日①体操 14:00~15:30

②施術 9:00~13:30※16:00以降の施術はご相談ください。

2017年5月23日（火）スタート

直近の予定→6/6, 6/20, 7/4, 7/18, 8/8, 8/22

※体操講座は、途中どの日程からでもスタート可能です。

※体操講座の初回は、身体機能測定（歪みチェック）を実施します。

場所 安町ホーム和の家（亀岡市安町中畠138番地）

定員 10名（体操講座）※施術の定員はございません。

会費 ①体操 1回 1,500円税込（傷害保険込み）

②施術 1回 4,320円税込（約50分）

持ち物 タオル、飲物、動きやすい服装で（体操講座）

運営 ①体操 南丹けんこう美人 ②施術 優采伽（ゆうさいか）

お問合せ ☎090-3171-0413

ご予約 ☎090-3171-0413

自力アップ体操講座は、下記の内容をメールもしくはファックスで、南丹けんこう美人までお申込みください。

お名前

お住まい

お電話番号

メールアドレス

@

南丹けんこう美人 事務局

〒601-0743 南丹市美山町宮脇割岩22-1

☎090-3171-0413

☎0771-75-1505

✉widere96527@docomo.ne.jp