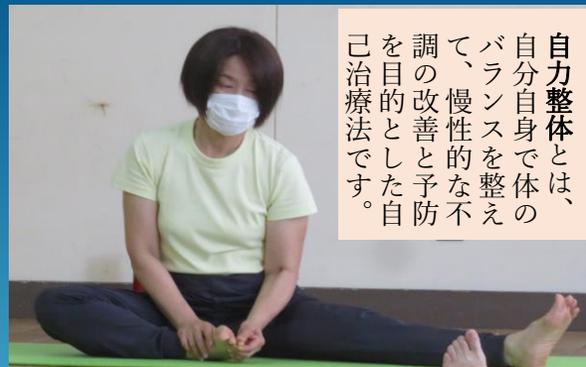


# 自力整体

日時：令和4年6月22日(水)  
午前10時30分～  
場所：中浜公民館 集会所  
講師：福留 陽子さん



自力整体とは、  
自分自身で体の  
バランスを整え  
て、慢性的な不  
調の改善と予防  
を目的とした自  
己治療法です。

まずは、足をマッサージしながらほぐします！



上手になるコツは、『頑張らない！焦らない！人と比べない！』です😊



一つの動作が終わるたび「ふう～」とため息♡  
いた気持ちいい!!



専用のわっかタオルで揺さぶりながら体のズレや歪みを整えます。最後に姿勢を維持するために筋トレを行いました。



首や手首の矯正は無理をせず、力加減に気を付けます。



万能のツボである湧泉を刺激しましょう！



タオルが長くなってきているわ！

自力整体を行う前と後に、腰に巻いたタオルの長さを比べることで体が矯正されてウエストが細くなったとがわかり、喜びの声があがりました。

