



ところざわ
名人・達人に聞く会

第56回

令和2年3月 14日（土）

14時～16時（受付13：30～）

『ヒモトレで動く身体』

講師 浜島 貫氏（鍼灸マッサージ師）
会場 生涯学習推進センター
参加費 無料（先着80名／申込み不要）



浜島 貫氏

昔の人は、今では考えられないほどの力仕事をこなせていたのは、帯を締めていたから？ 代々続く治療家の家に生まれた浜島さんは、さまざまな治療法、健康法を実践する中で「ヒモトレ」「脱ゴム紐」理論と出会い、現代人が抱える数々の問題に、その効用があることに気づきました。

身体に緩く紐を巻くだけで身体の動作に劇的な変化をもたらすヒモトレ。今回は参加者に不思議な変化を体感してもらいながら、腰痛予防対策や和装の効用などを伺います 3m程度のヒモを使います。お持ちの方は持参願います

次回のご案内

令和2年4月11日（土）14時から

生涯学習推進センター

所沢から世界に羽ばたくオーケストラを

講師 三戸素子さん（バイオリン奏者）

主催 生涯学習をすすめる所沢市民会議

運営 「名人・達人に聞く会」実行委員会

〒 359-0042 所沢市並木6-4-1（所沢市生涯学習推進センター内）

お問合せ 04-2991-0303（市民会議事務局）

<http://www.manabi-tokoro.com/>