

# 大人のための健康講座

10/31 (金)

## 自力で改善!! カラダのゆがみ

腰痛・肩こりにお悩みの方必見!  
自力で症状を和らげるための運動を、  
鍼灸整骨院の先生に学びます。  
動きやすい服装でお越しください。



講師：平山琢磨 氏 (いわてスパイラル鍼灸整骨院 院長)

11/7 (金)

## 漢方で体質改善

～ちょっと気になる漢方のお話～

「漢方薬って苦い?」「最低どのくらいの期間  
飲むもの?」実は気になるけど、わからない  
こといっぱい漢方についてのお話です。



講師：白澤 順 氏 (和漢屋薬局代表取締役・薬剤師)

11/14 (金)

## リズム体操で 健康寿命を延ばしましょう

たのしく身体を動かすことで、気分もリフレッ  
シュ!心もカラダもスッキリするリズム体操です。



講師：ふれあいランド岩手 スポーツ指導 グループ専門員

11/21 (金)

## 心をラクにする心理学入門 ～カラダで覚えるリラックス法を交えて～

何かとストレスを感じる現代社会。身体の不調  
は精神的なものかもしれません。少しでも気持  
ちをラクにできる考え方を学びます。



講師：佐藤真理子 氏 (盛岡ハートフルカウンセリング セラフィ 代表)

11/27 (木)

## “仙人体操”ルーシーダットン で自己整体

カラダのゆがみや血流・リンパの流れを良くして  
身体の不調を整えます。年齢・性別に関係なく  
どなたにもできる体操です。



講師：葛岡奈保子 氏 (ルーシーダットン認定インストラクター)

「昼間は仕事や予定があって忙しい!  
という方にこそ受けていただきたい、  
夜間開催の健康講座です。」

「この機会にカラダの内側と外側から  
健康について考え、カラダによいこと  
を実践してみましょ!」

10/31 (金) ~ 11/27 (木)

19:00 ~ 20:30

都南公民館 キャラホール

【対象】成人市民 30名

【費用】受講料無料 (ただし保険料 60円)

【お申込み】

往復はがきに、①郵便番号、②住所、  
③氏名 (ふりがな)、④年齢、⑤性別、  
⑥電話番号をご記入の上、都南公民館  
「大人のための健康講座」宛にお送り  
ください。

※10月21日 (火) 必着。定員を大幅  
に超えた場合は抽選となります。

盛岡市都南公民館 (キャラホール)

〒020-0834 盛岡市永井 24-10-1

☎019-637-6611

📍<http://www.mfca.jp/kyarahall/>

最終回のみ木曜日となります!  
ご注意ください