

こんなお悩み、慢性化していませんか？

**頭痛 腰痛 肩こり 足のむくみ**

動きやすい  
普段着で  
おこなってください!

解決のキギは姿勢かも!

7時間の  
気軽な教室です

# 姿勢改善教室

2,000円  
(税込)

ひとりひとりの  
姿勢のクセを  
改善します!



腰痛・肩こり・頭痛など長年の悩みありませんか？原因は姿勢のクセによって必要な筋肉が低下してしまい、バランスが悪くなっているせいかも…！理学療法士や整体では行わない、身体自体の使い方の改善や、普段使えていない筋肉を見つけ出してストレッチや運動をサポートさせていただく1時間のクラスです

## はじめまして！パーソナルトレーナーの栗原です

個々の要望に応じた丁寧なトレーニングサポートを行っています。  
高齢者の生徒さんも多く、解剖学と運動連鎖に着目し、高齢者／機能改善専門として個別パーソナルトレーニング、集団グループレッスンを開催中です。

株式会社 strongbonds 所属トレーナー  
60歳からの健康学校／代表  
スポーツ・健康促進支援振興会／代表

世田谷区地域保健福祉審議会／審議委員  
北川デンタルオフィス／運動機能改善サポートスタッフ

## レッスン 内容

### Step 1 姿勢と不調の関係

- 姿勢とは
- なぜトレーニングしても身体の痛みがあるのか？
- 身体の自然な動かし方と運動連鎖の仕組み

### Step 2 姿勢改善を実践しよう!

- 痛みの予防・改善のための簡単ストレッチ
- 力仕事前に、体幹をスイッチオン!

日程 A. **10月18日(水)**  
11:00 ~ 12:00 (開場 10:45)

日程 B. **10月25日(水)**  
18:00 ~ 19:00 (開場 17:45)

会場：CARETREEセミナー室 (秋葉原・浅草橋より徒歩7分)  
台東区浅草橋5-4-5 ハシモトビル 807



## お申込み方法

### LINEで



「看護・介護セミナーのCARETREE」とお友達登録の上、お申込みをトークで送信してください

QRコードをスマホカメラで読取ると簡単にLINEでお友達登録できます



### お電話で

**03-6826-9578** 平日 10:00 ~ 17:00

※不在の場合は折り返しご連絡させていただきます

※お支払いは当日、現金でお願いいたします

