

# 腰楽体操講座

講師 奥山 貴成 先生

元プロダンサー。  
現役時代の無理が積み重なり故障。  
体が動かせない事の悔しさや絶望を味わったことをきっかけに  
痛みなく楽に動ける動き方を古武術、整体、エネルギー療法など  
様々なメソッドを統合し構築。  
高齢者リハビリに9年従事。  
現在では理学療法士や鍼灸師などの国家資格保有セラピスト、  
武術家、役者、和太鼓奏者などアスリートへ機能改善、  
パフォーマンスアップのための運動療法を提供。

長年抱えている腰痛のお悩みを解消する姿勢改善法や、  
関節に負担のない体に優しい動き方をお伝えします。  
いくつになっても若々しい体と心を手に入れましょう。

日時 毎月第1・3(木)曜日 10:30 ~ 11:30

対象 どなたでも参加できます 受講料 1,500円/回

定員 15名(先着順) 会場 オルモ 4F 和室

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

お問い合わせ・お申込みはオルモまで お電話または窓口でおたずねください。

坂戸市文化施設オルモ TEL:049-282-2511  
坂戸市芦山町1-2 (北坂戸駅東口1分)

